

صحت | مسرت | توانائی

ہمدردِ صحت

ستمبر ۲۰۱۹ء



طبی سائنس کی دنیا میں برسوں سے جاری تحقیقات و تجربات کا حاصل
یہ مضامین قارئین کی معلومات اور شعورِ صحت میں اضافے کی خاطر شائع کیے جاتے ہیں۔
کسی بھی مرض کا از خود علاج کرنا کسی طور بھی مناسب نہیں۔
معالج کا مشورہ بہتر رہ نمائی فراہم کر سکتا ہے۔



ماہ نامہ ہمدرد صحت، ماہ نامہ ہمدرد و نہال یا ادارہ مطبوعات ہمدرد کی شائع کردہ کتب کی قیمت یا
اشتہارات کا معاوضہ بھجوانے کے لیے ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے نام منی آرڈر ارسال کریں۔
کراچی کے سوا دیگر شہروں سے چیک کی صورت رقم وصول نہیں کی جائے گی۔

E-mail: hfp@hamdardfoundation.org
Web Foundation: www.hamdardfoundation.org
Web Laboratories: www.hamdard.com.pk
Web Idara Said: www.hakimsaid.info

دفتر ہمدرد صحت، ۱۶ ویں منزل، بحریہ ٹاؤن ٹاور، طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس بلاک ۲، کراچی۔

کراچی ۳۸۲۴۳۰۰۰ — ۳۶۹۱۰۰۳۹ ایکسٹینشن ۱۹۱۲ فیکس نمبر ۳۶۹۱۱۷۵۵ (۰۲۱-۹۲)
لاہور ۳۷۸۳۸۳ — ۳۷۱۷۳۳۳۶ پشاور ۵۲۷۱۱۵ — ۵۲۷۱۱۵ راولپنڈی ۵۱۳۰۰۹۱ — ۵۱۳۰۲۷۴

بہ یاد

شہید پاکستان حکیم محمد سعید
مسعود احمد برکاتی مرحوم

ماہ نامہ ہمدرد صحت

شمارہ ۹ : جلد : ۸۸

محرم الحرام ۱۴۴۱ ہجری ستمبر ۲۰۱۹ء

مدیرِ اعلیٰ

سعید یہ راشد

مدیر

محمد سلیم مغل

مدیر معاون

عمران سجاد

کمپوزنگ

عبدالجبار خان

۵۰ روپے فی شمارہ

قیمت

سالانہ (عام ڈاک سے)	سالانہ (رجسٹری سے)
روپے ۶۰۰	روپے ۸۰۰

سالانہ (خریداری بیرون ملک)	سالانہ (خریداری از دفتر)
روپے ۶۰ امریکی ڈالر	روپے ۵۰۰

ناشر: سعید یہ راشد

طابع: ماس پرنٹرز، کراچی

آئی ایس ایس این ۰۸۴۴۲-۰۳۰۲

اس شمارے میں

۳	شہید حکیم محمد سعید	تہمت اور بدگمانی	دین و دانش
۴	ادارہ	تازہ ترین معلومات و تحقیقات، مختصر مختصر	صحت کے نئے نکتے
۷	پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم	ناشتا بہت ضروری ہے	
۹	شہید حکیم محمد سعید	دُعا اور صحت کا تعلق	ایک نایاب تحریر
۱۱	ڈاکٹر طبیبہ تسنیم قریشی	یادداشت کیسے بڑھائیں؟	
۱۳	کنز ایار خان	ذہنی امراض	
۱۵	ڈاکٹر جاوید اقبال	کیا کھائیں، کیا نہ کھائیں؟	
۱۷	سعدیہ قمر	منہ کی بو	
۱۹		ہائی بلڈ پریشر — خاموش قاتل	
۲۰	حافظ مسعود احمد	سوبا بچنا — غذا بھی، دوا بھی	
۲۲	نسرین شاہین	مون سون میں پاؤں کی حفاظت	موسم باد و باران
۲۴		غذا میں پھلوں اور سبزیوں کی اہمیت	
۲۶	مترجم: بشکیل صدیقی	عجیب و غریب جلدی بیماری	
۲۸	آنسہ بے نظیر	روغنیات - مفید و ضروری تیل	
۲۹	حکیم راحت نسیم سوہدروی	جامن — کئی امراض کا قدرتی علاج	
۳۳		فالج — معذور کر دینے والا مرض	
۳۷	امبر سلیم	چمک دار، گھنے اور لمبے بال — سب کی پسند	خواتین کے لیے
۳۹	ایم۔ شفیق احمد	کر یا لا شفا بخش ہے	
۴۱	ڈاکٹر جمیل جالبی	عہد حاضر میں شاعری کی کم مقبولیت کے اسباب	بیاد جمیل
۴۴	عمران سجاد	کانگو وائرس بہت خطرناک	
۴۶	محمد طفیل	بڑے لوگ	انداز فکر
۴۷	عمران سجاد	نئی کتابوں پر تبصرہ	انتقاد

تہمت اور بدگمانی

دین و دانش

شہید حکیم محمد سعید

نہ کھلو۔ اپنے دلوں میں دوسروں کی طرف سے بدگمانی نہ رکھو۔ یہی انسانیت ہے اور اسی سے محبت و اعتماد کی فضا پیدا ہوتی ہے۔

خالد بن ربیع کا واقعہ ہے کہ وہ ایک مرتبہ ایک مسجد میں نماز پڑھنے گئے۔ اس وقت ان کے پاس لاکھ درہم کی ایک تھیلی تھی، جسے وہ مسجد میں رکھ کر بھول گئے۔ جب وہ نماز پڑھ کر باہر نکلے اور گھر پہنچے تو اُس کا خیال آیا۔ بہت پریشان ہوئے۔ انھوں نے سوچا کہ مسجد واپس جا کر اُسے تلاش کریں، مگر اُن کے دل میں یہ گمان ہوا کہ وہاں بہت سے نمازی تھے، کوئی لے اُڑا ہوگا۔ چند دنوں کے بعد وہ پھر اُسی مسجد میں نماز پڑھنے کے لیے گئے۔ جب وہ نماز پڑھ چکے تو انھوں نے دیکھا کہ ایک بوڑھا بھی ایک کونے میں نماز پڑھ رہا ہے۔ وہ بوڑھے کے برابر بیٹھ گئے۔ اُس بوڑھے نے نماز پڑھ کر جب خالد کو دیکھا کا حال پوچھا۔ خالد بن ربیع نے کہا کہ جس دن سے میری تھیلی اس مسجد میں گم ہوئی ہے، تب سے میں پریشان ہوں۔ بوڑھے نے کہا کہ تھیلی میرے پاس ہے اور اُسی دن سے میں تھیلی کے مالک کی تلاش میں ہوں۔ میں اُسی دن یہ تھیلی مسجد سے اُٹھا کر گھر لے گیا تھا اور روزانہ مسجد میں لا رہا تھا، تاکہ جس کی ہے، اُس کو دے دوں۔ اگر تم اُسی دن مسجد آ جاتے تو تھیلی وہیں مل جاتی، لیکن خالد کیوں اُسی دن مسجد پہنچے؟ اُن کا دل تو ناحق نمازیوں سے بدگمان ہو چکا تھا۔ اس بدگمانی سے اُن کو جو گناہ ہوا وہ الگ، خود نقصان بھی انھی کو پہنچا اور نمازیوں کی نظروں سے بھی گرے، اس لیے کہ گفتگو سُن کر وہ بھی خالد اور بوڑھے کے گرد جمع ہو گئے تھے۔

اپنے بھائیوں سے بدگمانی کرنا یا الزام تراشی کرنا بہت بُرا فعل ہے۔ اسلام اس کو جائز قرار نہیں دیتا۔ اسلام کی تعلیم یہ ہے کہ معاشرے کا ہر فرد اپنے اخلاق کو اس قدر اچھا بنائے کہ کوئی اس کو شک و شبہ کی نظر سے نہ دیکھے، بلکہ اس پر اعتماد کرے۔ اپنے بھائیوں پر تہمت لگانا یا ان سے بے جا بدگمانی رکھنا ایسی بُرائی ہے، جس سے بچنے کی تاکید قرآن کریم میں کی گئی ہے:

”اے لوگو جو ایمان لائے ہو، بہت گمان کرنے سے پرہیز کرو، اس لیے کہ بعض گمان گناہ ہوتے ہیں۔“ (الحجرات: ۱۲)

محض شک و شبہ کی بنا پر کسی کو چور، بد معاش، جھوٹا، منافق، بدعہد یا بد اخلاق کہنا اور جگہ جگہ اس کی بُرائیاں کرنا حرام کے درجے میں شامل ہے۔ جس معاشرے میں الزام تراشی، تہمت بازی اور ایک دوسرے سے بدگمانی عام ہو جائے، وہاں محبت و اخوت کی فضا قائم نہیں رہتی۔ لڑائی، جھگڑے اور فتنہ و فساد کی وجہ سے لوگوں کا جینا حرام ہو جاتا ہے۔ گھر سے درس گاہوں تک اور گلیوں سے بازار تک نفرت کی چنگاریاں پھوٹتی رہتی ہیں۔ نہ آپس کے لین دین میں بھروسہ باقی رہتا ہے اور نہ اعتماد کے ساتھ کوئی کار بار ہوتا ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”لوگو! تم گمان کرنے سے بچو، اس لیے کہ بے جا گمان سب سے جھوٹی بات ہے۔“ (صحیح بخاری)

گمان، گمان ہی ہوتا ہے، حقیقت سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ جب تک تم کسی کی بُرائیاں آنکھوں سے نہ دیکھ لو، اپنی زبان



صحت کے نئے نکتے

صحت بخش چھوٹی سبز الائچی

نامی ایک مادہ بھی ہوتا ہے، جو ذہنی دباؤ سے چھٹکارا دلا کر مزاج میں خوش گواریت پیدا کرتا ہے۔ ورزش کرنے والے افراد کو کیلا روزانہ کھانا چاہیے، اس لیے کہ یہ جسم کو توانائی بخشتا ہے، جس کی جسم کو فوری ضرورت ہوتی ہے۔ یہ امریکا میں سب سے زیادہ کھایا جانے والا پھل ہے۔ اس میں ریشہ بھی ہوتا ہے، جو سینے کی جلن اور تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔ دوسرے پھلوں کے ساتھ کیلا بھی روزانہ کھاتے رہیے۔

عطیہ خون سے زندگی محفوظ

ایک جدید تحقیق کے مطابق ہر فرد کے جسم میں دو یا تین بوتلوں کی مقدار کے برابر اضافی خون ہوتا ہے، لہذا ایک تندرست فرد ہر تین ماہ کے بعد ایک بوتل خون عطیہ کر سکتا ہے۔ خون عطیہ کرنے سے صحت پر اچھے اثرات پڑتے ہیں، مثلاً کولیسٹرول قابو میں رہتا ہے، اس طرح دل کے امراض قریب نہیں آتے۔ اس عمل سے جسم میں تازہ خون بنتا ہے، جس کے نتیجے میں مدافعتی قوت کو تحریک ملتی ہے۔ عطیہ خون جیسے اچھے عمل سے مٹا پا بھی لاحق نہیں ہوتا۔ بعض افراد کے ذہنوں میں عطیہ خون سے متعلق ڈرو خوف ہوتا ہے کہ خون عطیہ کرنے سے ان کے جسموں میں خون کی کمی ہو جائے گی، جب کہ حقیقت یہ ہے کہ جتنی مقدار میں خون دیا جاتا ہے، اتنی ہی مقدار جسم تین چار دنوں میں پوری کر لیتا ہے۔

امریکا کی میڈیکل ایسوسی ایشن کے مطابق جو افراد اکثر و بیشتر خون عطیہ کرتے ہیں، ان میں دل کے دورے اور سرطان کے امکانات ۹۵ فی صد تک کم ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کی رگوں میں خون نہیں جمتا اور روانی خون بہتر ہو جاتی ہے۔

چھوٹی سبز الائچی منہ کے چھالوں کو ختم کرتی اور قبض سے نجات دلاتی ہے۔ یہ خون کی کمی دور کرنے میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ ایک پیالی گرم دودھ میں پیسی ہوئی الائچی کا تھوڑا سا سفوف اور ہلدی ملا کر پینے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ جو افراد بلڈ پریشر کی وجہ سے پریشان رہتے ہوں، انھیں چاہیے کہ وہ چائے میں الائچی ڈال کر پیئیں، ان کا بلڈ پریشر معمول پر آ جائے گا۔ سالن بناتے وقت بھی دوسرے مسالوں کے ساتھ الائچی ضرور شامل کرنا چاہیے، اس لیے کہ یہ دل کو صحت مند اور توانا رکھتی ہے۔ اسے کھانے سے منہ کی بو اور کھانسی بھی جاتی رہتی ہے۔ چھوٹی سبز الائچی کھاتے رہیں، یہ صحت پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔

کیلا - کئی بیماریوں کا علاج

پھلوں میں کیلے کی افادیت اور لذت سے انکار نہیں کیا جاسکتا، یہ بے حد مفید و خوش ذائقہ پھل ہے۔ اس میں حیاتین ج (وٹامن سی) کے علاوہ حیاتین الف (وٹامن اے) بھی پائی جاتی ہے، جو آنکھوں کے امراض کا خاتمہ کرتی ہے۔ امریکا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق کیلے میں موجود پوٹاشیئم دل کی شریانوں کو سخت ہونے سے بچاتا ہے، یہ مفید صحت جزو بلڈ پریشر کو معمول پر لانے میں بھی معاون ہے۔ کیلا مانع نمکیہ (ANTIOXIDANT) پھل ہے۔ روزانہ تین کیلے کھانے سے دل، جگر، گردے اور معدے کو تقویت ملتی ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور ایک زود ہضم پھل ہے، اس لیے بچوں، بڑوں اور بوڑھوں سب کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس میں ”ٹریپٹوفین“ (TRYPTOPHAN)



خاص قسم کا مرکب پایا جاتا ہے، جو سرطانی رسولیوں کے پھیلاؤ کو روکتا ہے، لہذا جو افراد سرطان میں مبتلا ہیں، انھیں شاخ گو بھی کھانی چاہیے۔

آدھا گلاس انار کارس اور تین کھجوریں

انار اور کھجور مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) سے بھرپور ہوتے ہیں۔ روزانہ آدھے گلاس انار کے رس کے ساتھ تین کھجوریں کھانے سے دل کی شریانیں سکڑنے اور سخت ہونے کا خطرہ ۳۳ فی صد کم ہو جاتا ہے، جب کہ کولیسٹرول کی سطح ۲۸ فی صد تک کم ہو جاتی ہے۔ شریانوں میں خون کی روانی میں رکاوٹ سے دل کے دورے اور دماغ کو خون کی سپلائی رکنے سے فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، لیکن انار کے رس کے ساتھ کھجوریں کھانے سے یہ خطرہ ٹل جاتا ہے۔ انار کے موسم میں روزانہ آدھے گلاس انار کے ساتھ تین کھجوریں کھائیے اور دل کے دورے یا فالج سے نجات پائیے۔

اگر آپ نیند پوری نہیں لیتے ہیں تو...

کیا آپ جسمانی وزن میں اضافے سے پریشان ہیں؟ اگر پریشان ہیں تو اس کی وجہ جاننے کی کوشش کیجیے۔ ہو سکتا ہے کہ اس کی وجہ غذا نہ ہو، بلکہ نیند کی کمی ہو۔ یہ بات نیند پر تحقیق کرنے والے ایک ادارے کی تحقیق کے بعد سامنے آئی ہے۔ وہ بالغ افراد جو چھ گھنٹوں سے کم سوتے ہیں، ان کے فربہ ہونے کا امکان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ فربہ کی علاوہ نیند کی کمی آپ کی جسمانی خوب صورتی، مزاج اور صحت پر بھی خراب اثرات مرتب کرتی ہے۔ مزید برآں اس کمی سے جسم و ذہن پر طاری ہونے والی تھکاوٹ جسمانی وزن میں اضافے، امراض کے خلاف جسم میں سرگرم مدافعتی قوت (IMMUNITY) کو کم زور کرنے، چہرے پر جھریوں اور آنکھوں کے گرد حلقے بننے کا باعث بنتی ہے۔

رات میں بہت زیادہ دیر تک جاگنے کے نتیجے میں جسم کے ہضم

خون دینے کا عمل زندگی اور موت کی کش مکش میں مبتلا افراد میں جینے کی ایک نئی امید پیدا کرتا ہے، اس لیے ہم سب کو بے خوف و خطر خون دینا چاہیے، یہ ایک بہت نیک و صحت بخش عمل ہے۔

پولیو کی ویکسین

ویکسین ایک ایسا حیاتیاتی مادہ ہے، جو کسی مرض کے خلاف، چاہے وہ وائرس کی وجہ سے لاحق ہوا ہو یا بیکٹیریا کے سبب، مدافعتی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ جب کوئی جراثیم جسم میں داخل ہوتا ہے تو قدرتی طور پر جسم کا مدافعتی نظام اس سے محفوظ رہنے کے لیے ضد اجسام (ANTIBODIES) پیدا کرتا ہے۔ یہ ضد اجسام جسم میں ایک محافظ کے طور پر رہتی ہیں۔ جب جسم جراثیم سے متاثر ہوتا ہے تو یہ ضد اجسام فوری طور پر ان کو شناخت کر کے ختم کر دیتی ہیں۔ تمام ویکسینوں کا بنیادی کام مدافعتی قوت میں اضافہ کرنا ہی ہوتا ہے۔

پولیو سے بچاؤ کے لیے دو اقسام کی ویکسینیں استعمال کی جاتی ہیں: پہلی قسم ”آئی پی وی“ (IPV) کہلاتی ہے۔ یہ ایک ٹیکا ہے، جو عضلات میں لگایا جاتا ہے۔ دوسری قسم کو ”اوپی وی“ (OPV) کہتے ہیں، جو قطروں کی شکل میں پلائی جاتی ہے۔ ٹیکا خون میں شامل ہو کر اور قطرے آنتوں میں جا کر مدافعتی قوت میں اضافہ کرتے ہیں اور اس طرح بچہ پولیو سے محفوظ رہتا ہے۔ پانچ سے چھ برس سے کم عمر ہر بچے کی لازمی ویکسینیشن (VACCINATION) کروانی چاہیے۔

شاخ گو بھی اور سرطانی رسولیاں

تازہ سبزیاں کھانے والے افراد پیاریوں میں کم ہی مبتلا ہوتے ہیں۔ ہمیں روزانہ تازہ سبزیاں کھانی چاہئیں۔ شاخ گو بھی (بروکولی) کا شاخ بھی صحت بخش سبزیوں میں کیا جاتا ہے۔ امریکا میں کی گئی ایک تحقیق میں سائنس دانوں نے بتایا ہے کہ شاخ گو بھی میں ایک ایسا

بے چین ٹانگوں کے مرض میں مبتلا افراد اپنی ٹانگیں رات میں زیادہ ہلاتے ہیں، جس کی وجہ ان کی بے چینی و بے قراری یا درد و چھین ہوتی ہے۔ یہ بات جدہ کی شاہ عبدالعزیز یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق میں سائنس دانوں نے بتائی ہے۔

خوش مزاجی کے لیے مچھلی کھائیے

مچھلی کے موسم میں تازہ مچھلی ضرور کھائیے، یہ انجملال وافر دگی (ڈپریشن) کی کیفیت سے بچاتی ہے۔ جو افراد تازہ مچھلی زیادہ کھاتے ہیں، ان میں انجملال وافر دگی کے امکانات بہت کم ہوتے ہیں۔ اصل میں مچھلی کے گوشت میں اومیگا-۳ فیٹی ایسڈز (چربی تیزاب) ہوتے ہیں، جو دماغ میں موجود دو ہارمونوں، یعنی ”ڈوپامائن“ (DOPAMINE) اور ”سیرٹونن“ (SEROTONIN) کو فعال کرتے ہیں، چوں کہ ان ہارمونوں کا تعلق خوش مزاجی سے ہے، لہذا یہ انجملال وافر دگی کی کیفیت کو ختم کر کے مزاج میں خوش گواریت پیدا کر دیتے ہیں اور اس طرح انجملال وافر دگی کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔

موبائل سے گردن، سر اور کمر میں درد

بعض افراد کی عادت ہوتی ہے کہ وہ گھنٹوں سر جھکا کر انتہائی محویت کے عالم میں موبائل فون سے اپنے دوست احباب کو ایس ایم ایس (SMS) کرتے رہتے ہیں، اس طرح ان کی گردن کے مہروں کے درمیان سوجن ہو جاتی ہے، جس کے باعث نہ صرف ان کی گردن، بلکہ سر اور کمر میں درد رہنے لگتا ہے۔ اس کے علاوہ سانس لینے میں بھی دشواری ہونے لگتی ہے۔ یہ عادت صحت کے لیے بہت خطرناک ہے، اسے فوراً ترک کر دینا چاہیے۔ موبائل فون کو گھنٹوں استعمال نہ کریں، اسے صرف ضرورت کے وقت ہی استعمال کریں۔

وجذب کی رفتار سست پڑ جاتی ہے اور کھانا پوری طرح ہضم نہیں ہوتا، لہذا فرہی آپ پر غالب آنے لگتی ہے۔ اس سے قبل یورپین سوسائٹی آف کارڈیالوجی (شعبہ افعال و امراض قلب) کی تحقیق میں یہ انکشاف کیا گیا تھا کہ نیند کی کمی سے مردوں میں دل کے دورے یا فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، جس کا سبب بلند پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔

ڈاڑھی سے خطرناک بیکٹیریا دور

امریکا میں کی گئی ایک تحقیق میں سائنس دانوں نے انکشاف کیا ہے کہ ڈاڑھی رکھنے سے لوگ خطرناک بیکٹیریا سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ ڈاڑھی ادویہ کے خلاف مزاحمت کرنے والے بیکٹیریا سے بچاتی ہے۔ چہرے کے لیے بال صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔ جو لوگ کلین شیو ہوتے ہیں، ان میں ان بیکٹیریا کی موجودگی کا خطرہ تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔ سائنس دانوں نے بتایا کہ جو لوگ روزانہ بلیڈ سے چہرے کے بال صاف کرتے ہیں، اکثر و بیشتر ان کی جلد زخمی ہو جاتی ہے۔ چہرے پر لگنے والا زخم مذکورہ بیکٹیریا کو اپنی جانب متوجہ کرتا ہے اور یہ ان کی ہڈیوں، جوڑوں، پیشاب کی نالی، دل کے صمام (VALVES)، دوران خون اور پھیپھڑوں کو متاثر کرتا اور انہیں جان لیوا تعدیے (انفیکشن) میں مبتلا کر دیتا ہے، جب کہ ڈاڑھی والے اس تعدیے سے محفوظ رہتے ہیں۔

بے چین ٹانگوں کے لیے حیاتین ”ڈ“ مفید

جو افراد بے وجہ اپنی ٹانگوں کو ہلاتے رہتے ہیں، ان میں حیاتین ”ڈ“ (وٹامن ڈی) کی کمی ہوتی ہے۔ ایسے افراد کو حیاتین ”ڈ“ کھانی چاہیے۔ یہ بے چین ٹانگوں کا مرض (RESTLESS LEGS SYNDROME) کہلاتا ہے اور زیادہ تر خواتین کو متاثر کرتا ہے۔ ایک تحقیقی تجربے کے دوران سائنس دانوں نے جب چند افراد کو حیاتین ”ڈ“ کی زیادہ مقدار کھلائی تو انہیں بہت فائدہ ہوا۔



ناشتا بہت ضروری ہے

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم

ایف آری پی (ایم بی اے سی سی (امریکا)

اضافے سے پڑمردہ جسم میں زندگی کی رمت پیدا ہو۔ ناشتا نہ کرنا تو بُرا ہے، لیکن ناشتے کے بجائے سیاہ کافی یا چائے پینا اور بھی بُرا ہے، اس لیے کہ اس طرح ذہنی و جسمانی صلاحیت مزید متاثر ہوتی ہے۔ چائے، کافی، تمباکو پینے اور غالباً شراب نوشی کا تعلق زیادہ تر ہماری شکرِ خون کی سطح سے ہے۔ غلط غذا کے نتیجے میں شکرِ خون میں نشیب و فراز آتے ہیں اور ہر نشیب کے ساتھ طبیعت گرتی ہے، جس کی اصلاح کے لیے چائے یا کافی کی خواہش یا سگریٹ کے کش لگانے کو جی چاہتا ہے۔ یہ مناظر اوقاتِ کار کے دوران ہمارے ہر دفتر اور کارخانے میں عام ہیں۔ شراب خوری کی تحریک میں بھی شکرِ خون میں کمی مہمیز بن سکتی ہے۔ تمباکو، چائے، کافی یا شراب پینے سے گردے کے اوپر کے غدود (ADRENAL GLANDS) کی افزائش میں اضافہ ہوتا ہے، عارضی طور پر شکر کی سطح بڑھ جاتی ہے اور طبیعت بحال ہو جاتی ہے، لیکن اس اضافہ شکر کے تعاقب میں انسولن بھی فوری طور پر پیدا ہوتی ہے، جس کے زیر اثر شکرِ خون پھر کم ہونا شروع ہو جاتی ہے اور اضمحلال کی کیفیت دوبارہ طاری ہو جاتی ہے۔

جسم کی ساخت جن خلیات (سیلز) سے ہوتی ہے، وہ اپنی ضروری غذا شکر سے حاصل کرتے ہیں، چکنائی اور لحمیات (پروٹینز) سے نہیں۔ جسم میں مناسب توانائی، قوتِ عمل کے اظہار اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کے لیے جسم میں مناسب مقدار میں شکر کی سطح کا برقرار رہنا ضروری ہے۔ جسم میں مقدارِ شکر کا اندازہ شکرِ خون کی پیمائش سے ہو سکتا ہے۔ نہار منہ (یعنی ۱۲ ساعت تک کچھ نہ کھانے پینے کے بعد) شکرِ خون ۸۰ سے ۱۲۰ ملی گرام فی صد ہونی

یہ عام منظر ہے کہ دفتر آنے کے بعد اکثر افراد کچھ ساعت بعد تھکن اور کم زوری محسوس کرتے ہیں، کیوں کہ اس وقت تک ان کی شکرِ خون (خون میں شکر کی سطح) کم ہونا شروع ہو جاتی ہے، جس کا مداوا اُن کے ذہن میں ہوتا ہے، جسے وہ ہر روز آزما تے ہیں۔ ان کا ہاتھ گھٹی کی طرف بڑھتا ہے، جسے سننے کے لیے پہلے ہی سے پیش خدمت (چپراسی) گوش بر آواز ہوتا ہے اور فوراً ہی چائے کی پیالی ان کے سامنے آ جاتی ہے۔ قند آمیز چائے پینے سے شکرِ خون بڑھنے سے ایک دو ساعت کے لیے طبیعت بحال ہو جاتی ہے، مگر پھر کچھ دیر بعد طبیعت دوبارہ گرنے لگتی ہے کہ اب شکرِ خون پھر کمی کی طرف مائل ہے۔ چائے کی مکرر طلب ہوتی ہے، جو انھیں بلا کسی تاخیر کے مل جاتی ہے اور یہ سلسلہ کسی کی زلفِ دراز کی طرح چلتا رہتا ہے۔

اگر اس وقت کوئی ملاقاتی آ جائے تو وہ خود بھی چائے پیتے ہیں اور اس کو بھی ضرور پلاتے ہیں، گو اس تکلفِ میزبانی میں مہمان کی خاطر سے زیادہ چائے پینے کی اپنی خواہش زیادہ شدید ہوتی ہے۔ کارخانوں اور دیگر اداروں میں کام کرنے والوں کا بھی یہی حال ہے۔ یہ وہ افراد ہیں، جو صبح کو عجلت میں اچھی طرح ناشتا کر کے نہیں آئے ہیں، صرف ”چائے“ کی پیالی اور توس یا پاپا، کھا کر چل پڑے ہیں، جس کا اظہار وہ بڑے فخر سے کرتے ہیں کہ ”ہم نے تو ناشتے میں کچھ نہیں کھایا ہے۔“ صبح کا قلیل ناشتا تمام دن کی سستی و کم زوری کا باعث ہو جاتا ہے۔ اسی طرح خواتین خانہ بھی صحیح طرح ناشتا نہ کرنے کے باعث میٹھی چائے پینے کے بہانے ڈھونڈتی رہتی ہیں، تاکہ شکرِ خون میں

پہچانی شکایت ہے، جو شکرِ خون میں کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ شکرِ خون میں کمی سے بیزاری، اعصابی دباؤ، اضطراب، افسردگی اور اختلاجِ قلب واقع ہو سکتے ہیں۔ اس کا ازدواجی شکر رنجیوں سے بھی براہ راست تعلق ہے۔ مزاج میں تلخی و تشدد سے طلاقوں کی شرح میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح باہمی آویزشیں، فسادات، قتل و غارت اور خودکشی کی وارداتیں ہونا بھی بعید نہیں۔ تشدد کا غلبہ اس قدر قوی ہو سکتا ہے کہ یہ لوگ مجنونانہ حرکتیں کر سکتے ہیں۔ مرنے مارنے پر تیار ہو جاتے ہیں۔ صرف ذرا چھیڑنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ فاقہ کشی کی کیفیت میں بد مزاجی کا منظر عام ہے۔

یہ ابھی تک پُراسرار راز ہے کہ حملہٴ قلب زیادہ تر صبح اُٹھنے کے چند ساعتوں کے اندر اندر کیوں ہوتے ہیں؟ کیا اس کی وجہ ناشتہ نہ کرنا ہے؟ جو لوگ ناشتہ نہیں کرتے، ان کی رگوں میں سدے بہ آسانی بن جاتے ہیں، جو آخر کار حملہٴ قلب اور فالج کا امکان پیدا کرتے ہیں۔ یہ بات معلوم ہے کہ خون کی تشریوں (PLATELETS) میں چپکنے کی خاصیت صبح سویرے اُٹھنے کے ساتھ بہت زیادہ ہو جاتی ہے، مگر کھانا کھانے کے بعد یہ وجہ اس میں کمی آ جاتی ہے۔

ناشتہ نہ کرنے والوں یا زیادہ عرصے بھوکے رہنے والوں میں پٹے کے سنگ ریزے ساخت ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ بڑے کارخانوں میں اکثر حادثات ناشتہ نہ کرنے والوں میں یا دوپہر کے کھانے سے قبل ہوتے ہیں۔ خلیاتِ جسم کو شکر کی رسد ذرا بھی کم ہو جائے تو عفونتیں (خصوصاً وائرس) بہ آسانی شکار کر لیتی ہیں۔ بار بار نزلے زکام میں مبتلا رہنے والے اگر اپنی غذائی عادات کی طرف توجہ دیں تو ان تکالیف کی اصلاح ہو سکتی ہے۔ اچھی طرح ناشتہ نہ کرنا پوری قوم میں قلتِ غذائیت کا بھی سبب ہے۔

چاہیے۔ اس شکرِ خون کا انحصار اُس غذا کی مقدار و معیار پر بھی ہے، جو رات کو کھائی ہے۔ جب شکرِ خون ۷۰ ملی گرام ہو تو بھوک لگتی ہے۔ اگر اس وقت کھانے کو کچھ نہ ملے تو تھکن اور کم زوری محسوس ہونے لگتی ہے۔ اگر شکرِ خون ۶۵ ملی گرام ہو جائے تو میٹھا کھانے کی سخت خواہش ہوتی ہے اور آنتوں میں بے چینی ہوتی ہے۔ آپ تمام دن کس طرح محسوس کرتے ہیں، اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ مقررہ اوقاتِ طعام میں کیا کھا رہے ہیں، خصوصاً آپ کس قسم کا ناشتا کر رہے ہیں۔ علی الصبح جب آدمی گزشتہ ۱۲ سے ۱۴ ساعت سے بھوکا ہے تو اس کے جسم کو ایندھن (غذا) کی جس قدر ضرورت ہوتی ہے، اس قدر کسی اور وقت نہیں۔ معدہ اس وقت اس غذا کو بہ خوبی ہضم بھی کر سکتا ہے۔

غذائی فٹور کے سبب سے جب شکرِ خون کم ہو جائے اور پھر مسلسل کم رہے تو تھکاوٹ بڑھ کر نڈھال پن میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس وقت سر کا درد، نفاہت، چلنے میں لغزش، دل کی دھڑکن میں تیزی اور متلی ہوتی ہے۔ بعض اوقات الٹی ہوتی ہے اور کھڑے ہونے کی طاقت نہیں رہتی۔ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے، بلکہ محبوظ الحواسی طاری ہو سکتی ہے۔ ایسا فرد اعصابی لحاظ سے بدحواس ہو سکتا ہے۔ خطِ الحواسی اور خالی الذہنی سے فکری الجھنیں اور ژولیدہ خیال ہی نہیں ہوتی، بلکہ سڑکوں کے حادثات بھی کثرت سے ہوتے ہیں۔ کم شکرِ خون کے ساتھ موٹر گاڑیاں چلانے والوں میں حادثات کا اسی قدر امکان ہوتا ہے، جس قدر شراب سے مدہوش گاڑیاں چلانے والوں میں، کیوں کہ ہنگامی صورتِ حال سے نمٹنے کے لیے ان دونوں کا ردِ عمل فوری نہیں ہوتا۔

بالکل معمولی اور بہت ہلکے ناشتے کے ڈیڑھ ساعت بعد اکثر دفاتر میں کام کرنے والوں اور ان کے ملاقاتیوں پر بد مزاجی کی کیفیت طاری ہو سکتی ہے، جس کا انجام باہمی بدکلامی پر ہو سکتا ہے۔ ”صبح گیارہ بجے سر کا درد“ تمام ترقی یافتہ دنیا میں ایک جانی

دُعا اور صحت کا تعلق

شہید حکیم محمد سعید

پھر سے استوار ہو رہا ہے۔ اسے سب سے گہرا افہام اور عقلی استدلال اسلام کے دورِ عروج میں مسلمان اطباء اور سائنس نے عطا کیا تھا۔ گویا حقیقت پسندی کا تقاضا یہی ہے کہ تشخیص اور علاج کے ساتھ ساتھ دعا اور اعتقاد کی قوت سے پورا کام لیا جائے۔ ہارورڈ میڈیکل اسکول امریکا کے ایسوسی ایٹ پروفیسر ہربرٹ بنسن نے لندن میں ”صحت میں نئی سمت“ کے موضوع پر ایک کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے یہ انکشاف کیا تھا کہ عبادت اور دعا سے امراضِ قلب اور حملہٴ قلب کو روکا جاسکتا ہے، بلند فشارِ خون میں ڈرامائی کمی ہو سکتی ہے اور دوسرے سرطان کو قابو میں کیا جاسکتا ہے۔ پروفیسر بنسن جو قلب کے مریضوں کو عبادت اور دُعا کے علاوہ سکون کے طریقے دس سال تک بتاتے رہے ہیں، ذکر، ورد اور وظائفِ مذہبی کی نفسیاتی اور شفا کی اہمیت پر بھی زور دیتے ہیں۔ یہ ہر مذہب کے لوگوں کے لیے ان کے اپنے اپنے عقیدے کے مطابق قابلِ عمل ہو سکتے ہیں۔

پروفیسر بنسن کا کہنا ہے کہ اس عمل سے جو سونے سے قبل رات کو خاموشی اور سکونِ کامل کے ساتھ تقریباً بیس منٹ تک کیا جائے، دماغی تناؤ، کھچاؤ اور دباؤ میں ایک کیمیائی ردِ عمل کے تحت زبردست کمی آتی ہے۔ اعصاب کو حیرت انگیز سکون ملتا ہے اور ہارمون کے نظام کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ ہر رات یہ عمل کرنے سے برسوں کی اعصابی پیچیدگی اور دباؤ کا تدارک ہو سکتا ہے۔ پروفیسر بنسن نے اس عمل کے تجربات بلند فشارِ خون اور امراضِ قلب کے مریضوں پر کیے اور حیرت انگیز مفید نتائج ریکارڈ کیے۔ سر کے درد اور سرطان کے مریضوں پر بھی اس عمل کے نہایت مفید اثرات

بیماری ہو یا کوئی اور ابتلا، ایک نیبی طاقت انسان کو بڑی شفقت اور قوت کے ساتھ امید کے راستے پر گامزن رکھتی ہے۔ یہیں سے ہر مشکل کے حل کی تلاش، سلامتی اور بقا کی جدوجہد اور مرض کے علاج کی تدبیرِ نجاتی دیتی ہے، گویا اللہ پر بھروسے اور سہارے کے بغیر نہ تو کوئی معالج، معالج رہتا ہے اور نہ کوئی چارہ گر، چارہ گر۔ علاج اور شفا کے لیے اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور اس کی اعانت کی، دوا اور ماڈی تدابیر سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ دعا اور اللہ پر کامل بھروسہ معالج کے لیے بھی اتنا ہی ضروری ہے، جتنا مریض کے لیے۔

ماہرینِ نفسیات و بشریات اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اللہ تعالیٰ سے مددِ طلبی میں بڑی حکمت ہے۔ اس سے نہ صرف سہارا، اُمید اور رفاقت کا احساس ہوتا ہے، بلکہ امراض کا حیرت انگیز تدارک اور مرض کی صورت میں معجزانہ شفا بھی حاصل ہوتی ہے۔ اس کا یہ مطلب ہوا کہ دوا پر باقاعدگی سے عمل کے ساتھ ساتھ دُعا بھی بہت کارآمد اور ضروری ہے۔ بیماری ہی نہیں کسی اور مشکل میں بھی اہل ایمان مہربان اور رحیم و کریم اللہ سے ہی مدد طلب کرتے ہیں۔ یہ پکارِ دل کی گہرائیوں سے آپ ہی آپ نکلتی ہے اور پھر یہ مشکلات میں چارہ گر دوست، بیماری میں درد مند ماہرِ طبیب اور درد سے کراہتے انسانوں کے لیے مہربان نرس کی توجہ بن جاتی ہے۔ وہ دن اب گزر چکے، جب ماڈہ پرست اقوام مصیبت اور بیماری میں بھی اللہ پر اعتقاد اور اس سے دُعا کرنے کو فضول اور بے بنیاد تصور کرتی تھیں۔ اب ساری دنیا میں طب اور معالجاتی سائنس اور اللہ کا رشتہ

مرتب ہوئے۔

جائے۔ صحت کی قدر کی جائے اور اسے طویل، مستحکم اور دیرپا بنایا جائے۔ بیماری ہو تو اسے مختصر، کم یا ختم کرنے کی پوری کوشش کی جائے۔ علاج اور صحت کے محاذ پر پورے یقین اور پامردی کی ضرورت ہوتی ہے۔ علاج کے ساتھ ساتھ اس گہرے یقین اور اعتماد کے لیے جو صحت کی راہ اُستوار کرتا ہے، اللہ تعالیٰ پر عقیدے اور دعا کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحت یاب ہونے پر اللہ تعالیٰ کے تشکر کے ساتھ ساتھ صحت کے قیام اور استحکام کے تمام طبی اور سائنسی اصولوں پر عمل پہلے سے بھی زیادہ ضروری ہو جاتا ہے۔ اکثر لوگ امراض کے حملے کو دعوت دیتے ہیں اور صحت کی نعمت گنوا بیٹھتے ہیں، ان کے لیے دوا اور دُعا دونوں بے کار ہیں۔

☆☆☆

عقیدہ دعا کا یہ مطلب نہیں کہ صحت کے متفقہ اصولوں سے غفلت برت کر کوئی شخص صحت مند رہنے کی تمنا کرے۔ ان اصولوں پر عمل جسم کا فطری تقاضا ہے اور ان سے غفلت برتنا احکام الہی سے روگردانی کے مترادف ہے۔ قانونِ فطرت پر عمل درآمد صحت مندی کی لازمی شرط ہے، البتہ معالج اور مریض دونوں کو کوشش اور کاوش کے ساتھ ساتھ اللہ سے مدد پانے کا یقین کامل ہمیشہ رکھنا چاہیے۔ مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ دعا کے ساتھ ساتھ معالج کی ہدایات پر پورے خلوص سے عمل کرے اور ضروری پرہیز بھی کرے۔ سب سے اوّل یہ کہ بیماری کی حالت اور صحت کے لیے کسی بھی خطرے سے پہلے معالج سے مشورہ اور تدارک ضروری سمجھا

صحت بخش پانی

بیت اللہ کے صحن میں ایک کنواں ہے، جو بیت اللہ سے جنوب مشرق کی جانب تقریباً ۵۰ فیٹ کے فاصلے پر واقع ہے۔ یہ کنواں ۲۰۷ فیٹ گہرا ہے۔ اس کنویں سے جو پانی حاصل کیا جاتا ہے، اُسے آب زم زم کہتے ہیں۔ آب زم زم صدیوں سے رواں دواں ہے۔ یہ ایسا صفا، معطر، شفاف، پاکیزہ اور صحت بخش پانی ہے، جو پورے کرۂ ارض پر کہیں موجود نہیں۔ ایک جدید تحقیق کے مطابق اس پانی میں ایسی خصوصیات پائی جاتی ہیں، جو دنیا کے کسی بھی پانی میں موجود نہیں۔ اگر آب زم زم کا ایک قطرہ عام پانی کے ہزاروں قطروں میں شامل کر دیا جائے تو اُس کی تاثیر بھی آب زم زم جیسی ہو جاتی ہے۔ آب زم زم کی خصوصیات کو کسی بھی طریقے سے تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔ کیمیائی طور پر اس پانی میں میکینیزیم، سوڈیم سلفیٹ، سوڈیم کلورائیڈ، کیلسیئم کاربونیٹ، پوٹاشیم نائٹریٹ، جرسٹ (زنک) اور کلورین کے علاوہ کئی ایسے اجزاء شامل ہیں، جو صحت کے لیے بہت مفید ہیں۔ اگر آب زم زم میں شامل معدنی اجزاء کے خواص کا ذکر کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ میکینیزیم اور سوڈیم سلفیٹ جسمانی حرارت دور کرتے ہیں اور تھکنے والی اور سر کے درد کا بھی خاتمہ کرتے ہیں۔ سوڈیم سلفیٹ جوڑوں کا درد رفع کرتا ہے، جب کہ سوڈیم کلورائیڈ خون اور تنفس کے نظام کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ یہ ہضم کے نظام کے لیے بھی مفید ہے۔ آب زم زم میں شامل کیلسیئم کاربونیٹ غذا ہضم کرنے اور ہر قسم کی پتھری توڑنے میں اکسیر ہے۔ پوٹاشیم نائٹریٹ تھکن اور لو کے اثرات ختم کرنے کے علاوہ دے کے عارضے سے بھی نجات دلاتا ہے۔ پوٹاشیم نائٹریٹ ہی کی وجہ سے آب زم زم ٹھنڈا رہتا ہے۔

آب زم زم انتہائی صحت بخش پانی ہے۔ یہ کئی امراض دور کرنے میں معاون ہے۔ یہ نہ صرف جسم کی کم زوری کا خاتمہ کرتا ہے، بلکہ طبیعت میں شادمانی بھی پیدا کرتا ہے (پروفیسر طلعت جبین)



یادداشت کیسے بڑھائیں؟

ڈاکٹر طبیبہ تسنیم قریشی

روزانہ دودھ کے ساتھ کھالیا جائے تو دماغی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا اور یادداشت بڑھ جائے گی۔

☆ کالی مرچ میں ایسا مرکب ہوتا ہے، جسے ”پیرین“ (PIPERINE) کہتے ہیں۔ یہ دماغی صلاحیتوں کو ابھارتا اور فہم و ادراک کو بڑھاتا ہے۔ آپ اسطوخودوس (لیونڈر)، تخم کشیز (ہراضیا) اور کالی مرچ ہم وزن ملا کر پیس لیں اور روز نصف چمچ کھائیں۔ اس سے نہ صرف دماغی تھکن دور ہو جاتی ہے، بلکہ سر کے درد میں بھی کمی آ جاتی ہے۔

☆ دارچینی میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں، جو نسیان کی بیماری کو کم کرتے ہیں۔

☆ یادداشت تیز کرنے کے لیے پیاز ایک عمدہ غذا ہے، جس میں مانع تکسید اجزاء (ANTIOXIDANTS) بھی ہوتے ہیں۔

☆ چقدر ایسی سبزی ہے، جو نہ صرف جسم میں خون بڑھاتی ہے، بلکہ دماغ تک جانے والے خون کے بہاؤ میں روانی بھی پیدا کرتی ہے۔ یہ سبزی دماغ کو تیز رکھتی اور ارتکازِ توجہ میں مدد دیتی ہے۔

☆ سیب کو ہمیشہ چھلکے سمیت کھائیں، اس لیے کہ چھلکے میں مانع تکسید اجزاء کی زیادہ مقدار ہوتی ہے، جو مرضِ نسیان کے ابتدائی مرحلے میں پیش آنے والی شکایات پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ سرخ سیب دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا، دماغ کو صحت مند رکھتا اور یادداشت کو تیز کرتا ہے۔

☆ پابندی سے پیدل چلنا یا سائیکل چلانا جیسی

بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ یادداشت میں ضعف آ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے عوامل بھی ہیں، جو یادداشت پر منفی اثر ڈالتے رہتے ہیں، جن میں نیند کی کمی، ذہنی دباؤ (اسٹریس)، اضطلال و افسردگی (ڈپریشن)، صحت بخش غذاؤں کی کمی، خاص طور پر حیاتین ب (وٹامن بی) کا کم ہونا، غدہ درقیہ (تھائرائیڈ گلینڈ) کے فعل میں کمی یا زیادتی، تمباکو نوشی یا مخصوص ادویہ کا کھانا وغیرہ شامل ہیں۔ فتورِ دماغ (DEMENTIA)، نسیان (الزائمر)، یعنی بھولنے کی بیماری اور دوسری علامات بھی یادداشت کی کمی کا باعث بنتی ہیں۔ ذیل میں چند ایسے گھریلو نسخے دیے جا رہے ہیں، جن پر عمل کر کے آپ اپنی یادداشت کو بہتر کر سکتے ہیں:

☆ روز میری جو ایک خوشبودار پودا ہے، دماغ کے آزاد اَصلیوں (FREE RADICALS) کو ختم کرتا ہے، جب کہ کالی تلسی دماغ کے ان زخموں کو مندل کرتی ہے، جو دماغ میں خون کی روانی کی کمی کے سبب ہو جاتے ہیں۔ روز میری سے دماغی تھکن اور اضطراب میں کمی آ جاتی ہے۔ روز میری یا کالی تلسی کے تیل سے سر میں مالش کی جاسکتی ہے۔ اس کی خوشبو کو دماغی صلاحیت میں اضافے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ دماغی صلاحیت میں اضافے کے لیے ایک طریقہ اور بھی ہے۔ وہ یہ ہے کہ ان چار مغزیات کو خشک کر کے ساتھ پیس لیا جائے، یعنی مغز کا ۳ گرام، مغز کدو ۳ گرام، مغز تر بوز ۳ گرام، خشک ۳ گرام اور ۵ عدد بادام۔ پھر ان کے سفوف کا ایک چمچ



ورزشیں کرنے سے مزمن بیماریاں ختم ہو سکتی ہیں۔ ان ورزشوں سے دماغی خلیوں (سلز) تک خون کی روانی بھی سہولت سے جاری رہتی ہے۔

☆ گلوکوس دماغ کے لیے بنیادی ایندھن کی حیثیت رکھتا ہے۔ اگر آپ اس کی طرف سے بے پروائی برتیں گے تو مختصر مدت کے لیے یادداشت کھو بیٹھیں گے۔ چنانچہ مناسب مقدار میں گلوکوس حاصل کرنے کے لیے بغیر چھنے آٹے کی روٹی، سبزیاں، پھل اور ریشے دار غذائیں کھائیں۔ سفید نشاستے والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

☆ روغنی غذائیں نہ کھائیں، البتہ سبزیوں کے تیل کھانوں میں استعمال کریں، مثلاً زیتون کا تیل یا بیجوں کا تیل۔ ان تیلوں سے شریانوں میں کولیسٹرول نہیں جمتا۔

☆ بیکری کی مصنوعات، مثلاً پیسٹری، کیک اور بسکٹوں میں سیر شدہ، یعنی جنے والی چکنائی شامل کی جاتی ہے، جو رگوں اور شریانوں میں جمنے لگتی ہے، جس کے باعث جسم کے تمام حصوں تک پوری طرح اُکسی جن نہیں پہنچ پاتی۔ ان مصنوعات سے پرہیز کریں۔

☆ کیلے میں حیاتین ب ۶ (وٹامن بی ۶) وافر مقدار میں ہوتی ہے، جو دماغ کے لیے مفید ہے۔ دوسری حیاتین، مثلاً

ب ۱۲، نایاسن (NIACIN) اور تھامین (THIAMIN) دماغی توانائی بحال کرتی ہیں۔ آپ ناشتے میں دلیا اور بغیر چھنے آٹے کی روٹی کھائیں، ان سے آپ کو درج بالا حیاتین حاصل ہو سکیں گی۔

☆ اپنی جلد کو شگفتہ رکھنے کے لیے پانی خوب پیئیں۔ پانی کم پینے سے آپ تھکن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ پانی زیادہ پینے سے یادداشت کو طاقت ملتی ہے، دماغی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے، قوت فیصلہ میں اضافہ ہو جاتا ہے اور ارتکازِ توجہ بڑھ جاتی ہے۔ جب آپ زیادہ پانی پیتے ہیں تو آپ کے جسم سے زہریلے اور فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ شہد میں گلوکوس اور پھلوں کی شکر (فرکٹوس) دونوں پائے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ اس میں پوٹاشیم، حیاتین ب، مینکینز، فاسفورس، میکینیزیم اور مانعِ تسکید اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ شہد میں شامل پھلوں کی شکر دماغ کے لیے ایندھن کے طور پر کام کرتی ہے۔ یہ شکر اسے تھکن سے بچاتی اور متحرک رکھتی ہے۔

آپ ایسے مشاغل اپنائیں، جن سے آپ کا ذہنی دباؤ دور ہو سکے، اس لیے کہ جب آپ کے ذہنی دباؤ کے ہارمون میں اضافہ ہو جاتا ہے تو یہ دماغ کے اس حصے کو مجروح کر دیتا ہے، جہاں یادداشت کا خزانہ ہوتا ہے۔

کیا بچے کا ٹوٹا ہوا دانت پھینک دیا؟

بچوں کے دودھ کے دانت اگر ٹوٹ جائیں تو انھیں پھینکنے کے بجائے سنبھال کر رکھ لیجیے، اس لیے کہ یہ دوسرے امراض کی تشخیص میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ امریکی قومی مرکز برائے بائیونیکلوجی کے مطابق بچوں کے دانتوں میں موجود خلیات پر ماحولیاتی اثرات کم مرتب ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ دیگر جسمانی اعضا کی تیاری میں بھی مدد دے سکتے ہیں، لہذا ان کی بدولت سرطان کے علاج کے لیے جسم کے دوسرے حصوں سے گودے حاصل کرنے کی ضرورت بھی کم ہوگی۔ اس طرح امراضِ قلب، دماغی امراض اور سرطان کے علاج میں بہت مدد ملے گی۔ بچوں کے ٹوٹے ہوئے دانتوں کو محفوظ کر لیجیے اور جب ان کی ضرورت پڑے تو اپنے معالج کو دکھائیے۔ یہ بات پنسلوانیا میں کی گئی ایک تحقیق میں بتائی گئی ہے۔



ذہنی امراض

کنزایارخان

دیگر اعضا کی طرح دماغ بھی جسم کا ایک انتہائی اہم عضو ہے۔ یہ جسم میں کنٹرول روم (CONTROL ROOM) کا کام کرتا ہے، یعنی ہمیں کب بھوک لگتی ہے، کب پیاس لگتی ہے اور کب نیند آتی ہے۔ ہمارا ہنسنا، بولنا، چلنا پھرنا، غرض ہماری تمام حرکات و سکنات کا

ہم سب جانتے ہیں کہ انسانی جسم ایک بے حد پیچیدہ مشین ہے اور اس کا ہر عضو قدرت نے ایک خاص کام کی انجام دہی کے لیے بنایا ہے۔ دل، دماغ، گردے اور پیپڑے سب دن رات اپنے کام میں مصروف رہتے ہیں۔



تعلق دماغ کے صحیح کام کرنے پر منحصر ہے، لیکن کبھی کبھار ایسا ہوتا ہے کہ دیگر اعضا کی طرح اس عضو میں بھی کوئی خرابی یا خلل واقع ہو جاتا ہے۔ پیدائشی نقص، موروثی اثرات، جینیاتی تبدیلی (MUTATION) یا کوئی بھی حادثہ خرابی کا سبب ہو سکتا ہے، جس کے نتیجے میں ذہنی امراض جنم لے سکتے ہیں۔

یہ تمام اعضا انسان کی پیدائش سے اُس کی موت تک اپنا کام کرتے رہتے ہیں، لیکن جس طرح مشین کے کسی پُرزے میں خرابی کے باعث پوری مشین ناکارہ ہو جاتی ہے، بالکل اسی طرح اگر انسان کے کسی عضو میں کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو اس کا اثر پورے جسم پر پڑتا ہے۔



باعث مزید پیچیدگیوں اور خرابیوں میں اضافہ ہو جاتا ہے اور پیسوں کا ضیاع الگ ہوتا ہے۔

اس مرض کی طرح مرگی اور پراگندہ ذہنی (شیزوفرینیا) جیسے امراض کا علاج بھی جھاڑ پھونک اور تعویذ گنڈوں سے کیا جاتا ہے، جس کی وجہ سے معاملات مزید بگڑ جاتے ہیں۔

ہونا یہ چاہیے کہ ان امراض کو بدنامی اور شرمندگی کا باعث سمجھنے کے بجائے مریض کی ہر ممکن مدد کی جائے، اس کے ساتھ وقت گزارا جائے، اس کی باتیں تحمل سے سنی جائیں، اس کا حوصلہ بڑھایا جائے اور اُسے خوش رکھنے کی کوشش کی جائے، اس طرح وہ رفتہ رفتہ صحت یابی کی طرف لوٹ آئے گا۔

اعصابی امراض کے ماہرین (NEUROLOGISTS)

کے مطابق پاکستان میں ایک کروڑ چالیس لاکھ سے زیادہ افراد ذہنی امراض میں مبتلا ہیں، جن کے اسباب میں معاشی پریشانی، مہنگائی، امن وامان کا فقدان، خاندانی مسائل اور بے روزگاری شامل ہیں۔

☆☆☆

عام طور پر ذہنی امراض کا علاج دوسری بیماریوں کی نسبت مشکل ہوتا ہے، کیوں کہ سائنس کی ترقی کے باوجود آج بھی بہت سے ذہنی امراض کے اسباب سمجھنا مشکل ہے۔ دماغ میں عصبی خلیات (NEURONS) کا جال بنا ہوا ہے اور یہ آپس میں ایک دوسرے سے جڑے ہوئے نہیں ہیں، یعنی ایک عصبی خلیے سے دوسرے خلیے تک پیغامات کی ترسیل برقی تحریک (ELECTRIC IMPULSE) کے ذریعے ہوتی ہے۔ اب اگر اس میں کوئی رکاوٹ آجائے تو یہ پیغامات صحیح طریقے سے اپنی منزل مقصود تک نہیں پہنچ پاتے اور یوں اُس حصے میں خرابی واقع ہو جاتی ہے۔ ہمیں یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ یہ خرابی ضروری نہیں ہے کہ پیدائشی ہو، بلکہ یہ عمر کے کسی بھی حصے میں ہو سکتی ہے۔

افسوس ناک بات یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں ذہنی امراض کو بدنامی کا باعث سمجھا جاتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا فرد کے اہل خانہ خود کو باقی دنیا سے علاحدہ کر لیتے ہیں۔ دوسرا افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ اس مرض کا کسی مستند معالج سے علاج کرانے کے بجائے اتائیوں (QUACKS) سے رجوع کیا جاتا ہے، جس کے

غذائیت کی کمی

ماہرین صحت کی ایک تازہ رپورٹ کے مطابق پنجاب کے شہری علاقوں کے ۴۵ فی صد، جب کہ دیہی علاقوں کے ۴۶ فی صد بچے خون کی کمی میں مبتلا ہیں۔ پانچ برس سے کم عمر ۳۰ فی صد بچے اور ۲۹ فی صد بچیاں فولاد کی کمی کا شکار ہیں۔ اس کے علاوہ ۳۸ فی صد لڑکے اور ۳۹ فی صد لڑکیاں حیاتین الف (وٹامن اے) کی کمی میں مبتلا ہیں، ۴۰ فی صد بچے پستہ قامت رہ گئے ہیں، ۱۰ فی صد بچے جسمانی طور پر کم زور ہیں اور ۲۳، ۵ فی صد بچے عام وزن سے بھی کم پائے گئے ہیں۔ یہ رپورٹ انتہائی خطرناک ہے اور اس کا واضح مطلب یہ ہے کہ مستقبل میں ہماری آئندہ نسلیں نہ جسمانی طور پر صحت مند ہوں گی اور نہ ذہنی طور پر۔ اس سنگ دل سماج میں، جہاں مقابلے کی دوڑ جاری ہے، یہ نسلیں دنیا میں کیوں کراچی جگہ بنا سکیں گی۔

ہمیں غذائیت اور ماحول پر فکر کرنے کی ضرورت ہے۔ معیاری غذائیں میسر نہیں اور جو غذائیں دستیاب ہیں، وہ ملاوٹ شدہ ہیں۔ ہمارے معاشرے میں ایک خطرناک وبا، جو ہر سمت پھیل چکی ہے، وہ ہے فاسٹ فوڈز اور جنک فوڈز (بازار کی تیار شدہ اور اُلٹم غلیم غذائیں)۔ مغرب سے در آنے والی یہ مقبول غذائیں ہمارے لیے ہرگز مفید نہیں، بلکہ مضر صحت ہیں، خاص طور پر بچوں کے لیے۔



کیا کھائیں، کیا نہ کھائیں؟

ڈاکٹر جاوید اقبال

جو جسم کو توانائی دیں، نہ کہ ایسی غذائیں کھائیں، جن کے سبب انسانی جسم کم زور پڑے بیمار یوں کا گھر بن جائے۔

جن مضر صحت غذاؤں سے بچنا چاہیے، اُن میں چینی، میدہ، سفید باریک آٹا، تلی ہوئی سبزیاں، چائے، کافی، پان، گڑکا، چھالیا، اچار، مٹھائیاں، سرخ مرچ، کولامشروبات، زیادہ سرخ گوشت، بسیار خوری، زیادہ نمک، ثقیل اشیا اور بازار کی تیار شدہ غذائیں شامل ہیں۔

جن مفید صحت غذاؤں کو اپنے دسترخوان کی زینت بنانا چاہیے، اُن میں گڑ، شہد، بے چھنے آٹے کی روٹی، دلیا، گہوں، کچی اور اُبلی ہوئی سبزیاں، تسلی، سونف، سوپ، الائچی، سوکھا آملہ، لہسن کی چٹنی، کھجور، کشمش، میٹھے پھل، کالی مرچ، ہری مرچ، لیموں، شہد ملا پانی اور ناریل کا پانی شامل ہیں۔

اس کے علاوہ خراب عادات سے بھی جلد پیچھا چھڑالینا چاہیے، مثلاً رات کو دیر سے کھانا کھا کے سونا، سستی و آرام طلبی اور صبح دیر سے جاگنا وغیرہ۔ اچھی عادات اپنانی چاہئیں، مثلاً سونے سے کم از کم تین گھنٹے قبل کھانا کھانا، محنت و مشقت، مناسب وقت پر آرام کرنا اور صبح جلد بیدار ہونا وغیرہ۔

قتلِ فکر

عدم قناعت نے معالجین کو ہوسِ زر میں مبتلا کر دیا ہے اور زر مقصدِ حیات بن گیا ہے۔ (شہید حکیم محمد سعید)

یہ ایک حقیقت ہے کہ صحت نعمتِ خداوندی اور دولتِ بے بہا ہے۔ جس کے پاس صحت ہے، وہ دنیا کا سب سے دولت مند انسان ہے اور جس کے پاس صحت نہیں، وہ حد درجہ مفلس ہے۔ بقراط کا کہنا تھا: ”کسی بیماری کا علاج سب سے پہلے غذاؤں کے ذریعے کیا جائے، اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو پھر نباتاتی اور دیگر ذرائع استعمال کیے جائیں اور اگر ان سے بھی بہتری کی صورت پیدا نہ ہو تو پھر ادویہ سے مدد لی جائے۔“

بلاشبہ مختلف امراض سے محفوظ رہنے اور صحت برقرار رکھنے کے لیے تقریباً ہر فرد کے ذہن میں یہ سوال گردش کرتا ہے کہ وہ کیا کھائے اور کیا نہ کھائے؟ ہر فرد کو کھانے پینے کے معاملات میں یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ وہ جو کچھ کھاتا پیتا ہے، اس کا مقصد صرف زبان کا ذائقہ نہیں، بلکہ قوتِ مدافعت میں اضافہ اور جسم کو قوی کرنا ہے۔

کسی بھی فرد کی صحت کا دار و مدار قوتِ مدافعت پر منحصر ہے، جسے توانا رکھنے کے لیے خالص اجزاء اور ایسے عناصر کی ضرورت پڑتی ہے، جن کی عدم موجودگی سے جسم کا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ جب کوئی فرد مضر صحت غذا کھاتا ہے تو جسم کے اندر فاسد مادے جمع ہونے لگتے ہیں، جو صحت کی بربادی کا سبب بن جاتے ہیں، اس لیے ضرورت اس امر کی ہے کہ ایسی غذائیں کھائی جائیں،



Press Ad

منہ کی بو

سعدیہ قمر



جس کی وجہ سے صبح کو منہ سے زیادہ بو آتی ہے، جو عموماً دانت صاف کر کے کچھ کھانے پینے سے ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس بعض لوگوں کے منہ سے مسلسل بو آتی رہتی ہے، جس کی مختلف وجوہ ہو سکتی ہیں۔

بو کی وجوہ

منہ سے بو آنے کی عام وجوہ ذیل میں درج کی جا رہی ہیں:

- ☆ منہ کی صفائی کا خیال نہ رکھنا۔
- ☆ مسوڑوں کی بیماری۔

منہ اور دانتوں کی صفائی صرف خوب صورت مسکراہٹ کے لیے ہی نہیں، بلکہ صحت مند رہنے کے لیے بھی بہت ضروری ہے۔ اگر دانت صاف اور مسوڑے صحت مند نہ ہوں تو ہر چیز آلودہ ہو کر معدے میں جاتی ہے۔

دانت کے ٹوٹنے اور مسوڑوں کی بیماری کے بعد منہ کی بو کی وجہ سے دانتوں کے معالج کے پاس جانا پڑتا ہے۔ یہ بو زیادہ تر منہ کے اندر ہی پیدا ہوتی ہے، تاہم اس کا ایک سبب معدے کی خرابی بھی ہے۔ بو کی شدت دن اور رات کے اوقات میں مختلف ہوتی ہے۔ رات کو چوں کہ سوتے وقت منہ زیادہ تر بند رہتا ہے،



☆ ناک میں تعدیہ (انفیکشن)۔

☆ ناک کے پچھلے حصے سے گلے میں بلغم گرنا۔

☆ منہ کے اندر متعدد اقسام کے بیکٹیریا ہوتے

ہیں، جو یو پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

☆ زبان کے پچھلے حصے میں بھی منہ کی یو پیدا ہو سکتی

ہے، جس کا سبب وہاں موجود بیکٹیریا ہوتے ہیں۔

☆ غذا کی نالی میں تیزابیت بھی منہ میں یو پیدا کر سکتی ہے۔

☆ کچھ غذائیں، یعنی پیاز اور لہسن بھی یو کا سبب بنتی ہیں۔

☆ معدے میں تیزابیت سے بھی یو پیدا ہوتی ہے۔

یو سے چھٹکارا کیسے؟

منہ کی بو ختم کرنے کے لیے درج ذیل طریقوں پر عمل

کریں، کام یابی حاصل ہوگی۔

☆ اگر کسی کے منہ میں دانتوں کو قائم رکھنے والے

تار لگے ہوں تو دانت صاف کرتے وقت ان کو بھی اچھی طرح

صاف کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو اس میں دقت محسوس ہو تو دانتوں

کے معالج سے مشورہ کریں۔

☆ اگر یو کا سبب مسوڑوں کی بیماری ہو تو اس کا

علاج کروائیں۔

☆ شکر سے پاک چیونگم چائیں، اس لیے کہ اس سے

منہ میں لعاب بننے میں مدد ملتی ہے اور منہ خشک نہیں ہوتا۔

☆ معالج کی ہدایت کے مطابق بیکٹیریا ختم کرنے

والے ماؤتھ واش کا استعمال کریں۔

سبز چائے پینیں

☆ سبز چائے پینے سے منہ کی بیماریوں سے بچا جاسکتا

ہے۔ اس سے منہ صاف رہتا ہے اور یو بھی نہیں آتی۔

☆ جب منہ خشک ہوتا ہے تو جراثیم ہائڈروجن سلفائیڈ

کی وجہ سے تیزی سے بڑھتے ہیں۔ پانی بھی جراثیم کا خاتمہ کرتا ہے

اور اس سے منہ بھی صاف ہو جاتا ہے۔ اس طرح ان جراثیم کی

افزائش میں کمی ہو جاتی ہے۔

☆ خوشبودار سانوں کے لیے آپ کو روزانہ

صحت بخش غذائیں کھانی چاہئیں۔ اس کے علاوہ روزانہ کسی اچھے

ٹوتھ پیسٹ سے دوا مرتبہ دانتوں میں برش بھی کرنا چاہیے۔ دن میں

ایک مرتبہ خلال (ٹوتھ پک) سے دانتوں کے درمیان کی صفائی

کریں۔ دوا مرتبہ زبان کے اوپری حصے کو خوب صاف کریں۔ اس

طرح آپ کا منہ صاف ستھرا اور خوشبودار ہو جائے گا۔

احتیاطی تدابیر

☆ سال میں کم از کم ایک بار معالج سے اپنے دانتوں

کا مکمل معائنہ ضرور کروائیں۔

☆ تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔

☆ پانی زیادہ پئیں۔

کھانا نہ چھوڑیے

دن میں کسی ایک وقت کا کھانا چھوڑ دیا جائے تو یہ ظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے ہر ہفتے آپ ایک پونڈ وزن کم کرنے میں کام یاب

ہو جائیں گے، یعنی کسی ایک وقت کا کھانا چھوڑنے پر اگر ۵۰۰ حرارے (کیلو ریز) کم ہو جاتے ہیں تو اس حساب سے ایک ہفتے میں ۳۵۰۰

حرارے کم ہوئے، جو ایک پونڈ وزن کے برابر ہیں، لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے، کیوں کہ ایک وقت کا کھانا چھوڑنے کے بعد دوسرے وقت

اتنی بھوک محسوس ہوتی ہے کہ آپ زیادہ کھا بیٹھتے ہیں، لہذا وزن کم ہونے کے بجائے بڑھ جاتا ہے۔



ہائی بلڈ پریشر — خاموش قاتل

کہ بعض خاندانوں میں نمک زیادہ کھایا جاتا ہے۔ نمک بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر والے مریض بڑے حساس ہوتے ہیں۔ کام کو خاص پروگرام کے مطابق مقررہ وقت پر ختم کرتے ہیں۔ اپنی توہین کو برداشت نہیں کر سکتے۔ ان کا اعصابی نظام حد سے زیادہ کام کرتا ہے، جس کی وجہ سے شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں۔ اکثر ایسے افراد کی ملازمت دباؤ والی ہوتی ہے یا یہ فریہ ہوتے اور سگریٹ پیتے ہیں۔ ان کو ذیابیطس کی بیماری بھی ہو سکتی ہے اور ان کا کلیسٹرول بھی بڑھا ہوا ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو ۴۰ برس کے بعد باقاعدگی سے بلڈ پریشر چیک کرانا چاہیے۔

ہلکے ہائی بلڈ پریشر والے کو پانچ چھ ماہ تک دو انہیں دی جاتی۔ نمک کم کروایا جاتا ہے، سگریٹ پینا بند کروایا جاتا ہے، اگر وزن زیادہ ہو تو کم کرنے اور پھلوں اور سبزیوں کی زیادہ مقدار کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ اگر اس سے مناسب فائدہ نہ ہو تو دو کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔

یہ دوا وقتی طور پر نہیں، بلکہ زندگی بھر کے لیے ہوتی ہے۔ بعض دواؤں کے پہلوئی اثرات (SIDE EFFECTS) ہوتے ہیں، مثلاً تھکن یا کابلی وغیرہ۔ بعض دوائیں دے والوں کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں۔ دوا کھانے کے بعد جب کوئی تکلیف ہو تو اپنے معالج سے مشورہ کریں۔ وہ دوا کو بدل دے گا۔ دوا باقاعدہ کھانے سے ہائی بلڈ پریشر والے مریض نارمل زندگی بسر کر سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر ایک ایسا مرض ہے، جو اب لوگوں کی اکثریت کو اپنی پلیٹ میں لے چکا ہے۔

گردش خون میں بلڈ پریشر ایک حد تک لازمی چیز ہے، لیکن اس حد سے زیادہ یہ ایک مرض ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی تعریف کے مطابق ۹۰/۱۴۰ درجے بلڈ پریشر کو ہائی قرار دیا گیا ہے۔ نارمل بلڈ پریشر ۸۰/۱۲۰ ہے۔

جوش، غصہ، دباؤ اور فکر سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، لیکن جذباتی کیفیت دور ہونے پر بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔

مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں ہائی بلڈ پریشر کا مرض کم پایا جاتا ہے۔ بلڈ پریشر کی صرف ایک ریڈنگ سے فیصلہ نہیں کرنا چاہیے، بلکہ تین موقعوں پر ریڈنگ لینی چاہیے۔

شروع میں بلڈ پریشر کی کوئی علامتیں سامنے نہیں آتیں، اس لیے ایک مدت تک تو فرد کو یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ اسے بلڈ پریشر ہے یا نہیں۔ یہ بھی ضروری نہیں کہ ہائی بلڈ پریشر کے وقت سر پکرائے۔ اس کا پتا چلانے کا ایک ہی طریقہ ہے کہ بلڈ پریشر چیک کرا کر لکھ لیا جائے۔

ہائی بلڈ پریشر کی خراب بات یہ ہے کہ اس سے گردے، قلب، دماغ اور آنکھوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس سے دل نا کارہ ہو سکتا ہے۔ دماغ کی باریک نیس پھٹ جاتی ہیں اور ان سے خون نکلنے لگتا ہے۔ گردے کا کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر موروثی بھی ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے



سوناخنا - غذا بھی، دوا بھی

حافظ مسعود احمد



سے ۴ گنا، حیاتین الف (وٹامن اے) گاجر سے ۴ گنا، حیاتین ج (وٹامن سی) سنترے سے ۷ گنا، فولاد پالک سے ۹ گنا اور بادام سے ۳ گنا زیادہ پائے جاتے ہیں۔ امریکی سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق سوناخنا پھلی ۳۰۰ سے زیادہ بیماریوں کے علاج میں فائدہ مند ہے، جن میں سے چند یہ ہیں: ذیابیطس، امراضِ قلب، ہائی بلڈ پریشر، خون کی کمی، جوڑوں کا درد و ورم اور اضمحلال و افسردگی (ڈپریشن) وغیرہ۔

سوناخنا پھلی غذائیت سے بھرپور ایک بہترین غذا ہے، نہیں، بلکہ نباتاتی ادویہ میں بھی سرفہرست ہے۔ لحمیات کی اکائیوں کو امینو ایسڈز (AMINO ACIDS) کہا جاتا ہے۔ امینو ایسڈز کی

سوناخنا پھلی ۱۹۹۰ء کی دہائی میں امریکی سائنس دانوں کی تحقیقات کا مرکز بنی اور پھر دنیا میں اس کے فوائد کے چرچے ہونے لگے۔ اگرچہ اس سے قبل ہمارے ماہرین بھی اس کے فوائد بیان کرتے رہے، مگر کسی نے دھیان نہیں دیا، تاہم ۲۰۰۸ء میں زرعی یونیورسٹی، فیصل آباد کے پروفیسر ڈاکٹر شہزاد بسرائے یونیورسٹی آف کیلی فورنیا میں پوسٹ ڈاکٹریٹ کے دوران سوناخنا کو اپنی تحقیق کا موضوع بنایا اور اب اُن کا شمار دنیا کے دس بڑے ماہرین سوناخنا میں کیا جاتا ہے۔

سوناخنا ایک ایسا پودا ہے، جس کے پتوں میں لحمیات (پروٹینز) دہی سے ۲ گنا، پوٹاشیم کیلے سے ۳ گنا، کیلسیم دودھ

پوٹاشیم، کرومیئم، تانبا، فولاد، فاسفورس اور جست شامل ہیں۔ سوہانجنا پھلی میں یہ تمام صحت بخش اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

سوہانجنا پودے کے خشک پتوں کا سفوف ۵ گرام اور تازہ پتوں کا سفوف ۲۰ گرام سے لے کر ۸۰ گرام تک کھایا جاسکتا ہے۔ عام طور پر اس کے کھانے سے ابتدا میں کثرت سے پیشاب آتا ہے، جو پریشانی والی بات نہیں، اس لیے کہ جسم سے فاسد مادے خارج ہو رہے ہوتے ہیں۔ بعد ازاں یہ شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ سفوف سالن میں بھی ڈالا جاتا ہے۔ اسے آٹے میں ملا کر، گوندھ کر روٹی بنا کر بھی کھایا جاسکتا ہے۔ سفوف کو سالن کے اوپر مٹی کی طرح چھڑک کر یا ایک گلاس پانی میں آدھا یا ایک چمچ ملا کر بھی پی سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس کا سفوف خالی کپسول میں بھر کر پانی کے ساتھ کھایا جاسکتا ہے۔ یہ ہر عمر کے افراد کے لیے مفید ہے۔

سوہانجنا کو قلم یا بیج کے ذریعے بہ آسانی اُگایا جاسکتا ہے۔ فروری سے لے کر ستمبر تک کے مہینے اس کی کاشت کے لیے موزوں ہوتے ہیں۔ اس کا پودا تیزی سے نشوونما پانچ ماہ میں مکمل درخت بن جاتا ہے۔ زمین میں اس کے بیج بوتے وقت دو باتوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے: پہلی تو یہ کہ بیج زمین میں ایک انچ سے زیادہ گہرے نہ دبائیں، دوسری پانی بالکل نہ دیں۔ پانی بیج اُگنے کے ایک ہفتے بعد دیا جائے۔

چوں کہ یہ بنیادی طور پر گرم علاقے کا پودا ہے، اس لیے گرمیوں میں بارش کے دنوں میں تیزی سے بڑھتا ہے اور پانی کی مناسب فراہمی، تیز روشنی اور زیادہ درجہ حرارت اس پودے کی افزائش کی بنیادی ضروریات ہیں۔

اب تک ۲۰ قسمیں دریافت ہو چکی ہیں۔ یہ ایسڈز ہمیں دہی، دودھ، پنیر، انڈے اور گوشت سے حاصل ہوتے ہیں۔ انھی ایسڈز کی زیادہ تر قسمیں سوہانجنا میں ہوتی ہیں۔ سوہانجنا دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے ایک بہترین ٹانک ہے، کثیر الحیاتین (ملٹی وٹامنز) کے مہنگے سے مہنگے کپسول بھی اس کی افادیت کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ سرطان سے بچاؤ کے لیے سوہانجنا پھلی کا کھانا گویا ایک تیر بہ ہدف نسخہ ہے۔ وہ افراد جو دائمی نزلے میں مبتلا رہتے ہیں، اگر وہ سوہانجنا پھلی کھائیں تو مرض سے مکمل طور پر نجات مل سکتی ہے۔

پوٹاشیم دماغ اور اعصابی نظام کو طاقت ور بناتا ہے۔ نیز دماغ کے خلیوں (سینز) کی عمر، دماغی صلاحیتوں اور ذہانت میں بھی اضافہ کرتا ہے اور چوں کہ سوہانجنا میں پوٹاشیم زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے، اس لیے کم زور دماغ و اعصاب والے افراد خاص طور پر اسے ضرور کھائیں۔

ماہرین صحت نے گاجر کو حیاتین الف کا ماخذ قرار دیا ہے، لیکن سوہانجنا میں گاجر کی نسبت کہیں زیادہ مقدار میں حیاتین الف پائی جاتی ہے، جو آنکھوں، جلد، دل اور معدے کے امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔ دودھ کو کیلسیئم کا ذخیرہ سمجھا جاتا ہے۔ کیلسیئم ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ سوہانجنا میں کیلسیئم دودھ سے ۴ گنا زیادہ ہوتا ہے۔ فولاد خون کے سرخ خلیے بنانے میں مدد کرتا ہے، جب کہ سوہانجنا پھلی میں پالک سے بہت زیادہ مقدار میں فولاد پایا جاتا ہے۔

اچھی صحت کے لیے جن حیاتین کا کھانا ضروری قرار دیا گیا ہے، اُن میں حیاتین الف، حیاتین ب ۱، ب ۲، ب ۳، ب ۶ اور حیاتین ج، جب کہ معدنیات (منرلز) میں کیلسیئم،



مون سون میں پاؤں کی حفاظت

نسرین شاہین

خاص طور پر خواتین پاؤں کی دیکھ بھال پر زیادہ توجہ نہیں دیتی ہیں اور جب دھیان دیتی ہیں، اُس وقت مسئلہ بڑھ چکا ہوتا ہے۔

تھوڑی سی احتیاط اور توجہ سے وہ اپنے پاؤں کو صحت مند رکھ سکتی ہیں۔ دراصل پاؤں کی جلد گیلی ہو کر نرم ہو جاتی ہے اور ایسے میں پھپھوندی کا آسان ہدف بن جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ جلد کی بیماریوں اور پاؤں کی تکلیف کی شکل میں سامنے آتا ہے۔

پھپھوندی والے تعدیے سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پاؤں کو ہر وقت خشک رکھا جائے۔ اپنے ساتھ خشک کپڑے کے چند ٹکڑے رکھیں۔ اس کے علاوہ دفتر میں کوئی ہوادار چپل بھی رکھ لیں۔

جب دفتر پہنچیں تو جوتے اتار کر پاؤں خشک کر کے چپل پہن لیں۔ جب پاؤں میں گیلیاں محسوس کریں تو خشک کپڑے سے پاؤں پونچھ لیں۔ جوتے اتارنے سے یہ فائدہ ہوگا کہ آپ کے پاؤں کے ارد گرد ہوا کا گزر ہونے لگے گا اور پاؤں خشک رہیں گے۔ اس طرح پاؤں تعدیے سے محفوظ رہیں گے۔

پاؤں کی جلد کی لکیروں میں نمی اور پسینے کو خشک کرتے رہیں۔ پاؤں پر ڈھیر سا پاؤڈر لگائیں۔ ایسے لوگ جو اس تعدیے کا پہلے شکار ہو چکے ہیں، وہ اس سلسلے میں خاص طور پر دستیاب دوا ملے پاؤڈر کا استعمال کریں۔

اس کے علاوہ آپ اپنے پاؤں کا معائنہ بھی کرتے رہیں، کیوں کہ بارشوں کے دنوں میں ان کو زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں ذیل میں دی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے

بارش خدا کی رحمت ہے۔ پاکستان کے دیگر شہروں کی نسبت کراچی شہر میں بارش کم ہوتی ہے، لیکن جب بھی ہوتی ہے تو اہل کراچی خوب لطف اندوز ہوتے ہیں، تاہم بارش کا موسم آپ کے پاؤں کے لیے پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے۔ اس دوران پاؤں کئی طرح کے مسائل سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ اس حوالے سے جو سب سے بڑی پریشانی لاحق ہو سکتی ہے، وہ پھپھوندی کی وجہ سے ہونے والا تعدیہ (انفیکشن) ہے۔ یہ عموماً پاؤں کی گیلی جلد پر حملہ کرتا ہے۔

یہ تعدیہ پاؤں کو متاثر کرتا ہے، خاص طور پر جب آپ سارا دن جوتے پہنے رہتے ہیں۔ اس طرح پاؤں بیکٹیریا یعنی جراثیم سے متاثر ہوتے ہیں، کیوں کہ ہمارے پاؤں گھٹنوں پسینے میں بھیگے رہتے ہیں اور بارش کے دنوں میں بارش کا اور سڑکوں پر جمع ہونے والا گنداپانی جوتوں میں گھس جاتا ہے، جس کے باعث پاؤں کی جلد متاثر ہونے لگتی ہے۔

پھپھوندی والا تعدیہ (FUNGAL INFECTION) پاؤں کے تلوؤں سے شروع ہوتا ہے اور پورا پاؤں سفید ہو جاتا ہے۔ پیروں میں تیز خارش ہونے لگتی ہے اور ان سے ناقابل برداشت بو آنے لگتی ہے۔ پاؤں کی یہ بو اور تعدیہ بارشوں کے دنوں میں بہت پریشانی کا باعث ہوتے ہیں۔ اگر آپ بارشوں کے دنوں میں پاؤں کو ڈھانپ کر یہ سمجھیں کہ محفوظ ہو گئے ہیں تو ایسا نہیں ہے۔ اصل میں مرطوب موسم اور درجہ حرارت میں کمی پاؤں کی جلد کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔

مون سون کے موسم، یعنی بارش کے دنوں میں مرد،

پاؤں کے تعدیے اور پاؤں کی دوسری تکالیف سے بچا جاسکتا ہے۔

☆ بارش کے گدلے پانی سے گزرنے کے بعد اپنے پاؤں کو دوا ملے صابن سے خوب اچھی طرح دھولیں اور بعد میں نمک ملے پانی میں پاؤں کو چند منٹ کے لیے بھینکنے دیں۔ پھر پاؤں کو خشک کر کے کھلی فضا میں رکھیں، تاکہ پاؤں کے ارد گرد ہوا کا گزر ہو اور وہ خشک ہو جائیں۔

☆ اپنے پاؤں کو کیڑے مکوڑوں سے دور رکھیں۔ کوشش کریں کہ بارش کے پانی سے آپ کے پاؤں محفوظ رہیں۔ اگر ممکن نہ ہو اور بارش کے پانی سے پاؤں بھیک جائیں تو اوپر والی ہدایت پر عمل کریں، تاکہ پاؤں آرام محسوس کریں اور جراثیم سے محفوظ رہیں۔

☆ پاؤں کو بُو سے محفوظ رکھنے کے لیے پاؤں کا مانع جراثیم اسپرے کریں۔ بُو، بیکٹیریا اور پسینے کے غدد کا رد عمل (ری ایکشن) ہوتا ہے۔ اگر آپ کے جوتے بارش یا پسینے سے گیلے ہو جائیں یا ان میں ہوا کے گزرنے کی گنجائش نہ ہو تو ان میں بُو پیدا ہوگی۔

☆ پاؤں کی بُو سے بچنے کے لیے اپنے پاؤں کو پندرہ بیس منٹ کے لیے صابن ملے نیم گرم پانی میں ڈالے رکھیں۔ پھر ان کو مکمل طور پر خشک کر لیں۔ ابتداً تلوے سے کریں، اگر پانی میلا یا گندا ہو جائے تو پاؤں دھونے کے بعد چند منٹ تک انھیں صاف گرم پانی میں ڈالے رکھیں۔ پانی میں تین سے چار کپ ”بیٹاڈائن“ (BETADINE) محلول شامل کر لیں۔ یہ بہت مؤثر محلول ہے، جو تعدیے کا موجب بننے والے جراثیم کو ختم کر دیتا ہے۔ اس محلول سے پاؤں دھونے کے بعد انھیں اچھی طرح خشک کر لیں۔

☆ معیاری و مفید محلول کا استعمال کر کے پاؤں کو نرم اور ملائم رکھا جاسکتا ہے، مگر محلول کو پاؤں کی انگلیوں کے درمیان میں نہ لگائیں، ننگے پاؤں نہ چلیں اور چپٹے جوتے بھی نہ پہنیں۔ پھپھوندی والے تعدیے سے بچنے کے لیے پاؤں صاف ستھرے اور خشک رکھیں۔ ریت پر ننگے پاؤں نہ چلیں۔

☆ اپنے پاؤں کو ہفتے میں ایک بار گرم پانی میں بیس منٹ تک بھگوئیں۔ اس سے خون کی روانی بہتر ہوتی ہے، پاؤں کو آرام ملتا ہے اور ان کی کھال بھی قدرتی حالت میں رہتی ہے۔

☆ پاؤں کے نیچے بننے والے مردہ خلیات (سیلز) کو صاف کرنے کے لیے ہفتے میں ایک بار پاؤں کو خوب اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں یا غسل کرتے وقت جھانوے سے پاؤں ضرور صاف کریں۔ اس طرح آپ کے پاؤں مون مون سون کے موسم میں بھی صاف ستھرے رہیں گے۔

☆ اپنے پاؤں کے ناخنوں کو بھی وقتاً فوقتاً تراشتے رہیں۔ ناخنوں کے کنارے کی کھال کو نوچنے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے جلد کی تہ متاثر ہوگی اور زخم ہونے کا خطرہ بھی رہے گا۔ اس کے بجائے آپ معیاری کیوٹیکل کریم (CUTICLE CREAM) کا استعمال کریں۔

☆ ناخن کے نیچے جو گوشت ہوتا ہے، اس میں کوئی خرابی، پھپھوندی سے ہونے والا تعدیہ اور اندر کی طرف ناخنوں کا بڑھنا وغیرہ کچھ وقت گزرنے کے ساتھ خود بہ خود ٹھیک ہو جاتا ہے، مگر کچھ جلدی مسائل ایسے ہوتے ہیں، جن کے لیے معالج سے رجوع کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

☆☆☆



غذا میں پھلوں اور سبزیوں کی اہمیت

ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ جن لوگوں کو حال ہی میں دل کے درد (انجائنا) کی شکایت ہوئی، ان میں حیاتین ج کی کمی تھی۔ تحقیق کاروں کے مطابق ان مریضوں کی بیماری میں شریانوں کے تنگ ہو جانے سے زیادہ حیاتین ج کی کمی کو دخل تھا۔ اس طرح کے مریضوں کے لیے حیاتین ج جیسے مانع تکسید جزو کا حصول اس لیے بہت فائدہ مند ہے کہ یہ متاثرہ شریانوں میں جمع چکنے مادے کو شریانیں بند کرنے سے روکتی ہے اور اس طرح دل کے درد کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

مانع تکسید معدنیات (منرلز)، جست اور سیلینیم زخموں کے اندام اور جسم کے مدافعتی نظام کے لیے مفید ہیں، خصوصاً ان لوگوں کے لیے ان معدنیات کی بڑی اہمیت ہے، جو جراثحت (سرجری) کے بعد رو بہ صحت ہو رہے ہوں یا جو عنقریب جراثحت سے گزرنے والے ہوں۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کی غذا میں پھل اور سبزیاں زیادہ شامل ہوتی ہیں، ان میں سرطان کا امکان کم ہو جاتا ہے، چونکہ اس طرح کی غذا مانع تکسید جزا اور ریشے سے بھی پُر ہوتی ہے، لہذا اس خیال کو تقویت حاصل ہوتی ہے کہ مانع تکسید غذا میں سرطان کا راستہ روک سکتی ہیں۔ جسم میں مانع تکسید جزا کی کمی اور سرطان کے امکان کے درمیان تعلق پایا جاتا ہے۔ جن عورتوں کے پستانوں میں مانع تکسید کیہ رائٹناڈز (CAROTENOIDS) زیادہ جمع

دنیا بھر کے ماہرین صحت اس بات پر متفق ہیں کہ ہمیں اپنی غذا میں سبزیوں اور پھلوں کو زیادہ شامل کرنا چاہیے۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ سبزیوں اور پھلوں میں پائے جانے والے مانع تکسید جزا (ANTIOXIDANTS) خطرناک بیماریوں سے بچانے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ ان میں نہ صرف سرطان اور امراض قلب، بلکہ بعض ایسی بیماریاں بھی شامل ہیں جنہیں عمر میں اضافے کا لازمی تقاضا سمجھا جاتا ہے، مثلاً جوف چشم کی خرابی، موتیا بند (CATARACT) اور دیگر امراض چشم۔

یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہیے کہ بعض مانع تکسید جزا کو ہمارا جسم کچی غذاؤں کی نسبت کچی ہوئی چیزوں یا پکے ہوئے کھانوں سے بہتر طریقے سے جذب کرتا ہے۔

ایک ماہر کا کہنا ہے کہ غذا کے مانع تکسید جزا کے بارے میں طویل مدت سے تحقیق جاری ہے۔ اس ماہر کا مشورہ ہے کہ ہم پھل اور سبزیاں زیادہ ضرور کھائیں، لیکن کچھ ادویہ بھی کھائیں، خصوصاً حیاتین ہ (وٹامن ای)، جو بلاشبہ سب سے اہم مانع تکسید ہے۔ ہمارے جسم کے لیے ۲۰۰ ملی گرام حیاتین ج (وٹامن سی)، ۱۰۰ ملی گرام حیاتین ہ اور ۸ سے ۱۰ ملی گرام بیٹا کیروٹین (BETACAROTENE) کی مقدار فائدہ مند رہتی ہے، البتہ بعض پرانی بیماریوں کے مریضوں کے لیے اس سے زیادہ مانع تکسید جزا کا کھانا بہتر ہوتا ہے۔

ساتھ ہمیں لائکوپین، لیوٹین اور زینتھن والی غذائیں بھی کھاتے رہنا چاہیے۔ بیٹاکیروٹین سے ہمارے جسم میں حیاتین الف (وٹامن اے) بناتا ہے، جب کہ باقی ماندہ متذکرہ اجزاء آنکھوں کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے مفید ہیں۔

زیادہ محنت والی ورزش مثلاً دوڑنے، تیز چلنے، تیرنے اور سائیکل چلانے میں ہم جتنی اوسکی جن صرف کرتے ہیں، وہ اس مقدار سے دس بیس گنا زیادہ ہوتی ہے، جو ہم عام حالت میں یا آرام کرنے میں خرچ کرتے ہیں۔ یہ کیفیت ہمارے عضلات اور دوسرے ریشوں کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے، خصوصاً زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے، کیوں کہ اگر معمول سے زیادہ غذائیت والی غذا نہ کھائی جائے تو بڑھاپے میں ہمارے جسم کے اندر مانع تکسید مدافعتی خامروں (انزائمز) کی پیداوار کم ہوتی جاتی ہے۔ اس صورت میں مانع تکسید غذا اور دوا کی اہمیت زیادہ ہو جاتی ہے۔ حیاتین ج اور حیاتین ہ روزانہ کھانے سے دے کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

☆☆☆

ہو جاتے ہیں، ان کے لیے چھاتی کے سرطان کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ پیسٹے، آم اور نارنگی میں پایا جانے والا کیروٹینائڈ جسم میں زیادہ ہو تو وہ فم رحم کے سرطان کو کم کرتا ہے۔ اس کیروٹینائڈ کو کرپٹوزینتھن (CRYPTOXANTHIN) کہتے ہیں۔

ٹماٹر میں پایا جانے والا سرخ نباتی مادہ لائکوپین (جو کیروٹینائڈ میں شامل ہے) پھیپڑے اور آنتوں کے سرطان سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ جو مرد زیادہ ٹماٹر کھاتے ہیں، ان میں غدہ مثانہ (PROSTATE GLAND) کے سرطان کی شرح ان مردوں کے مقابلے میں نصف پائی گئی، جو ٹماٹر کم کھاتے ہیں۔ جن مردوں کے خون میں بیٹاکیروٹین (BETACAROTENE) کی سطح کم ہوتی ہے، انہیں اگر دوا یا غذا کے ذریعے یہ مانع تکسید حاصل ہو تو ان میں غدہ مثانہ کے سرطان کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔

تمباکو نوشی کرنے والے جو لوگ سبزیاں اور الفاکیروٹین ج (جو گاجر اور پیٹھے کدو میں پائی جاتی ہے) کم کھاتے ہیں، ان میں پھیپڑے کے سرطان کی شرح بڑھ جاتی ہے۔ ماہرین غذا کا خیال یہ ہے کہ بیٹاکیروٹین کے ساتھ

پولیو ایک موزی مرض

ساری دنیا پولیو کے موزی مرض سے چھٹکارا پا چکی ہے، لیکن پاکستان، افغانستان اور تائیچیریا میں اس نے بدستور پنچے جمائے ہوئے ہیں۔ پاکستان میں پولیو کی تعداد کم ہوتے ہوئے ۲۰۱۸ء میں ۲۰ ہزار سے گھٹ کر ۴ ہزار پر آ گئی تھی، لیکن رواں برس بھی ملک کے مختلف علاقوں میں پولیو کے حملے کی خبریں سامنے آئی ہیں، صرف خیبر پختونخوا میں متاثرہ بچوں کی تعداد کافی بڑھ گئی ہے۔ بنوں میں ۱۸ واں کیس سامنے آیا ہے۔ اس کے علاوہ فیصل آباد، لاہور اور راولپنڈی میں بھی پولیو کا کیس سامنے آیا ہے، کراچی، قبائلی علاقوں اور بلوچستان میں بھی اس مرض کے سب سے زیادہ خطرات لاحق ہیں۔ والدین کو اپنے بچوں کو پولیو کے قطرے ضرور پلانے چاہئیں اور بچوں کی زندگیوں سے ہرگز نہیں کھیلنا چاہیے۔ مغربی دنیا میں اگر والدین ایسا کریں تو متعلقہ ادارے فوراً حرکت میں آ جاتے ہیں۔ حالات کے پیش نظر پورے ملک میں پولیو کے خلاف آگاہی مہم اس وقت تک جاری رکھی جائے، جب تک ایک کیس بھی موجود ہے۔ اس کی مخالفت میں کسی بھی بات کو خاطر میں نہ لایا جائے۔



عجیب و غریب جلدی بیماری

مترجم: گھیل صدیقی

ٹونی کا علاج جاری تھا اور اُس کی دائیں آنکھ کے گرد بھی دانے موجود تھے، اس لیے اس کی بینائی متاثر ہونے لگی۔ چنانچہ معالج نے اسے مشورہ دیا کہ وہ کسی ماہر امراض چشم کے پاس جائے۔ ٹونی بہت پریشان تھا، اس لیے کہ اس نے ایک ہفتے تک وائرس کو ختم کرنے والی ادویہ کھائی تھیں، مگر افادہ نہیں ہوا تھا اور اعصابی درد کی وجہ سے وہ صحیح طور پر حرکت نہیں کر پا رہا تھا۔

جلدی بیماری کا وائرس وبا کی طرح پھوٹ پڑتا ہے۔ بعض اوقات یہ بیماری نیا رخ اختیار کر لیتی ہے اور تین سے پانچ ہفتوں میں مریض کی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ جو افراد سرطان کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں، اُن کے لیے یہ دہرا عذاب ہوتا ہے۔

حال ہی میں اس بیماری پر مزید تحقیق کی گئی ہے اور یہ شبہ ظاہر کیا جا رہا ہے کہ اس جلدی بیماری کی وجہ سے عارضہ قلب اور فالج بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ لندن کی ڈاکٹر کیرولین نے تقریباً ۱۶۷،۰۰۰ ایسے مریضوں کا مشاہدہ کیا، جنہیں یہ مرض لاحق تھا۔ پھر ان مریضوں کو ایک برس میں فالج یا عارضہ قلب بھی ہو گیا۔ تحقیق کاروں کے مطابق اس بیماری کے وائرس کی شدت بڑھنے کے ساتھ ساتھ فالج اور عارضہ قلب کے خطرات بھی بڑھتے جا رہے ہیں۔

اس کی وجہ تحقیق کرنے والوں نے یہ بتائی کہ مذکورہ وائرس سے شریانوں میں چکنائی کے جھکے بننے شروع ہو جاتے ہیں اور شریانیں بند ہونے لگتی ہیں، جس کے نتیجے میں فالج اور عارضہ قلب کے خدشات بڑھ جاتے ہیں یا خون کے دباؤ میں اضافہ

ٹونی ٹراسک کے لیے دھوپ سے جھلنا تشویش ناک تھا۔ وہ جب تیراکی کے لیے ایک سوئمنگ پول پر گیا تو اسے قریب لگے آئینے میں اپنا عکس نظر آیا۔ اس کی پیشانی پر جھلنے کا نشان تھا۔ وہ دوسرے دن اپنے معالج کے پاس گیا۔ معالج نے ٹونی کو ایک کریم لکھ دی۔ ٹونی نے وہ کریم استعمال کی، لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا، بلکہ جس جگہ کو دھوپ نے متاثر کیا تھا، وہاں چھوٹے چھوٹے دانے نکل آئے، خاص طور پر دائیں آنکھوں کے گرد۔ ٹونی کو تکلیف بھی محسوس ہو رہی تھی۔

ایک ہفتہ بعد بھی یہ تکلیف برقرار رہی تو ٹونی پھر اپنے معالج کے پاس گیا۔ اُسے اس وقت صدمہ پہنچا، جب معالج نے بتایا کہ اسے ایک جلدی بیماری لاحق ہو گئی ہے، جو ایک وائرس سے ہوتی ہے۔ اسی وائرس سے خسرہ بھی ہوتا ہے، حال آنکہ ٹونی بچپن میں خسرے کا شکار ہو چکا تھا، لیکن یہ اس کے وہم و گمان میں بھی نہیں تھا کہ اس کا وائرس اب تک اس کے جسم میں موجود ہے۔ جب قدرتی حفاظتی نظام کم زور ہو جاتا ہے تو بیماری دوبارہ حملہ آور ہو جاتی ہے۔

بعض افراد کے جسم پر پڑنے والے دانے اور چمکتے ختم ہو جاتے یا مدھم پڑ جاتے ہیں، لیکن کچھ عرصے بعد انہیں اعصابی درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ یہ نملہ منطقی (SHINGLES) کی بیماری کہلاتی ہے۔ اس جلدی بیماری میں ورم کے ساتھ جسم پر کمر کے گرد خسرہ کی طرح کے دانے اُبھر آتے ہیں۔ یہ بیماری خسرہ ہی کے وائرس سے پیدا ہوتی ہے۔ چنانچہ جو افراد نملہ منطقی کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں، وہ بعد میں خسرہ کے مرض کا بھی شکار ہو سکتے ہیں۔



ہو جاتا ہے۔

ضروری ہوتی ہیں۔

اس وقت میڈیکل اسٹوروں پر ”زوسٹاویکس“ (ZOSTAVAX) نامی دوا دستیاب ہے، جس کے کھانے کی ساٹھ سے زیادہ ممالک نے منظوری دے رکھی ہے، جن میں آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، ملائیشیا، ہانگ کانگ، سنگاپور اور فلپائن وغیرہ شامل ہیں۔ یہ دوا مہنگی ہے اور عام افراد اسے خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔

نیپولی ایک ایئر ہوٹس تھی۔ وہ کہتی ہے کہ اگر ۱۱ برس پیشتر اس نے اپنی بیماری کا ادراک کر لیا ہوتا تو ممکن ہے اتنی مصیبت میں گرفتار نہ ہوتی۔ ایک صبح جب وہ بیدار ہوئی تو اسے اپنے جسم کے بائیں جانب درد محسوس ہوا۔ پہلے اس نے خاص توجہ نہ دی اور سوچا کہ یہ درد عضلاتی تکلیف یا پھر ذہنی دباؤ کی بنا پر ہو رہا ہے۔ اس نے درد دور کرنے والی دوا کھالی، مگر دو روز بعد اُس کا یہ حال ہو گیا کہ اس سے اٹھانیں جارہا تھا۔

وہ اپنے معالج کے پاس گئی، جس نے اس کا تفصیلی معائنہ کیا۔ اس نے دیکھا کہ نیپولی کے جسم کے بائیں جانب سرخ دانے نکلے ہوئے ہیں۔ نیپولی کے وہم و گمان میں بھی نہیں تھا کہ جس چیز کو وہ عضلاتی تکلیف سمجھ رہی تھی، وہ دھوپ میں جھلس جانے کا شاخسانہ ہے۔ معالج نے اسے اصل مرض کے بارے میں بتا دیا اور دوا لکھ دی۔

نملہ منطق کی بیماری سے بچاؤ کا ٹیکا ضرور لگوائیے۔ اس کے بعد جب کوئی علامت ظاہر ہو تو معالج کے پاس جاییے۔ جسم کے کسی حصے میں درد ہو یا دانے نکل آئے ہوں تو انھیں نظر انداز نہ کیجیے۔

مینی سوٹا میں ہونے والی حالیہ تحقیق کے مطابق وہ افراد، جنہیں پہلے سے دے کی شکایت ہو، انھیں یہ مرض لاحق ہونے پر دوسروں کی نسبت ستر فی صد زیادہ تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔

یہ خطرناک مرض ہے

یہ بیماری کمر کے گرد اور نصف جسم کا احاطہ کر لیتی ہے۔ پروفیسر رینا کہتی ہیں کہ خسرہ ہونے کے بعد اس کا وائرس اعصاب میں طویل عرصے تک چھپا رہتا ہے اور پھر اس اذیت ناک بیماری میں مبتلا کر دیتا ہے۔ جسم پر دانے نکلنا اس کی علامت ہے۔ یہ جلد میں وائرس کے براہ راست حملے کی بنا پر ہوتا ہے۔

دوسری علامت یہ ہے کہ اعصاب سُن ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اضطراب و بے چینی، اعصابی درد، سر کا درد، بخار اور روشنی سے حساسیت ہو جاتی ہے، جس کے نتیجے میں مریض ٹھیک طرح سے نیند نہیں لے پاتا اور دن میں معمول کا کام بھی متاثر ہوتا ہے۔

جب عمر بڑھنے لگتی ہے تو ہماری قوتِ مدافعت (IMMUNITY) کم ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ یہ سب کچھ پچاس برس کی عمر کے بعد ہوتا ہے۔ جب قوتِ مدافعت گھٹنا شروع ہوتی ہے تو اس مرض کے لاحق ہونے کے خدشات بڑھنے لگتے ہیں۔

ایک معالج کا کہنا ہے کہ یہ بیماری بعض افراد کو زندگی میں صرف ایک بار ہی ہوتی ہے اور قوتِ مدافعت کو متحرک کر دیتی ہے، جب کہ کم زور اور بوڑھوں کو یہ بیماری ایک سے زیادہ بار بھی ہو سکتی ہے۔ اس کے خاتمے کے لیے ٹیکے کے ذریعے ویکسین جسم میں پہنچائی جاتی ہے۔ اگر یہ ویکسین دستیاب نہ ہو تو پھر جیسے ہی اس بیماری کی علامات ظاہر ہوں تو ۷۲ گھنٹوں کے اندر دافع وائرس ادویہ کھانی



روغنیات - مفید و ضروری تیل

آنسہ بے نظیر

آملے کا تیل

یہ تیل بالوں کے لیے بہت مفید ہے۔ اسے پابندی سے بالوں میں لگانے سے خشکی اور گنخ ختم ہو جاتا ہے۔ بال دھونے کے لیے حسب ضرورت آملہ لے کر پیس لیں اور رات بھر کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ پھر صبح اس سے بال دھولیں۔ اس سے نہ صرف بالوں کی قدرتی سیاہی برقرار رہے گی، بلکہ بال گرنا بھی بند ہو جائیں گے۔

میٹھے اور کڑوے بادام کا تیل

کڑوے بادام کا تیل چہرے کی رنگت نکھارتا، داغ دھبے دور کر دیتا ہے، جب کہ میٹھے بادام کا تیل جسم کی نشوونما کے لیے فائدہ مند ہے، خون کی کمی دور کرتا ہے، ہڈیوں و دانتوں کے لیے بھی مفید ہے، اس لیے کہ اس میں گوشت اور مچھلی سے زیادہ لحمیات (پروٹینز) اور دودھ سے دُغنی مقدار میں کیلسیئم اور حیاتین (وٹامنز) پائی جاتی ہیں۔

تندرستی ہزار نعمت ہے

بہزاد لکھنوی

پاس مانا کہ مال و دولت ہے
جاہ و حشمت ہے، شان و شوکت ہے
کار بھی ہے، بڑا سا بنگلہ بھی
سارا سامان عیش و عشرت ہے
ہے اگر کوئی بھی مرض لاحق
پھر یہ بے کار مال و دولت ہے
قول سالک ہے کتنا سچ بہزاد
تندرستی ہزار نعمت ہے

ذیل میں کچھ ایسے تیلوں کے بارے میں معلومات دی جا رہی ہیں، جو بالوں، دل و دماغ، دانتوں، ہڈیوں، یادداشت اور چلد کے لیے کارآمد اور بفا (DANDRUFF)، چہرے کے داغ دھبے، جھائیاں اور خون کی کمی دور کرنے میں مؤثر ہیں:

انڈے کا تیل

انڈے میں حیاتین ہ (وٹامن ای) پائی جاتی ہے، جو بالوں کی نشوونما کے لیے انتہائی مفید ہے۔ اگر آپ کے بال پتلے اور روکھے ہوں تو ان کا بہترین علاج انڈے کا تیل ہے۔

السی کا تیل

السی کا تیل چلد اور دماغ کے لیے فائدہ مند ہے۔ اگر اسے چہرے پر لگا کر انگلیوں کی پوروں سے مساج کیا جائے تو داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔ اس تیل میں اومیگا۔ تھری فیٹی ایسڈز (چربی تیزاب) پائے جاتے ہیں، لہذا یہ نہ صرف بالوں کو مضبوط کرتا ہے، بلکہ انھیں گرنے سے بھی روکتا ہے۔

کدو کا تیل

اگر کدو کے تیل سے سر کی مالش کی جائے تو دماغ کو تقویت ملتی ہے۔ اگر اسے پانی میں ڈال کر پیا جائے تو خون کا دباؤ نارمل ہو جاتا ہے۔

پستے کا تیل

دودھ یا شہد میں پستے کے تیل کے پانچ قطرے ملا کر نوش کرنے سے دل و دماغ کو طاقت ملتی ہے۔ اگر اسے روزانہ پیا جائے تو یادداشت بہتر ہو جاتی ہے۔



جامن - کئی امراض کا قدرتی علاج

حکیم راحت نسیم سوہدروی



جامن ایک معروف پھل ہے، جو موسم برسات میں ہی ہوتا ہے اور اسی موسم میں ختم ہو جاتا ہے۔ جوں جوں موسم برسات کی بارشیں ہوتی ہیں، یہ پھل پک کر گرتا رہتا ہے۔ یہ شمالی پاکستان سے جنوبی ہند

تک عام پایا جاتا ہے۔ جامن کا پھل اگر کچا ہو تو کسلا ہوتا ہے۔ بارشوں میں یہ پک کر فرہ، رسیلا، قدرے شیریں اور گودے دار ہو جاتا ہے۔ جامن کی اقسام کے لحاظ سے گھٹلی چھوٹی اور بڑی ہوتی ہے۔ جامن کی عام طور پر تین قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک چھوٹی ہوتی ہے، اسے جبو کہتے ہیں، اس میں گودا کم ہوتا ہے۔ دوسری عام قسم جس میں قدرے بڑی گھٹلی ہوتی ہے۔ جامن کی تیسری قسم بڑی ہوتی ہے، جسے بھلند کہتے ہیں۔

جامن کی بطور پھل غذا بخشی اپنی جگہ، مگر یہ متعدد امراض میں دوا کا بھی کام دیتا ہے۔ اس طرح ہم جامن کو ان پھلوں میں شمار کر سکتے ہیں، جو غذائی اور دوائی فوائد سے مالا مال ہیں۔ جامن کھانے سے خون کا گاڑھا پن اور بڑھی ہوئی موسمی تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ خون کے سرطان (کینسر) میں بھی فائدہ مند قرار دیا گیا ہے۔ جگر اور تلی کے ورم کو ختم کرتا ہے۔ جامن میں فولاد بھی پایا جاتا ہے، اس طرح خون کی کمی والے لوگوں کے لیے یہ پھل بہت مفید ہے۔ جامن حیاتین ج (وٹامن سی) کا قدرتی خزانہ ہے، اس لیے جن لوگوں کو حیاتین ج کی کمی کے نتیجے میں

اللہ تعالیٰ نے انسان کو پھلوں اور سبزیوں کی صورت میں جو نعمتیں عطا فرمائی ہیں، ان کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ اپنے موسمی تقاضوں کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ موسم برسات میں جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے، جس کے نتیجے میں سر بوجھل محسوس ہوتا ہے۔ پیٹ میں گرانی ہو جاتی ہے، جی ملتاتا ہے اور تے آتی ہے۔ موسم برسات میں اکثر و بیشتر دیکھا گیا ہے کہ ذرا پیٹ بھر کر کھایا تو معدہ بوجھل ہو جاتا ہے، دست لگ جاتے ہیں اور ہاضمے کا نظام خراب ہو جاتا

ایک پرہیز بہتر ہے۔ مغرب والے تو اب ضد حیوی ادویہ (اینٹی بائیوٹکس) سے تنگ آ کر فطری طریق علاج کی طرف راغب ہو رہے ہیں اور غذائی علاج کو باقاعدہ سائنس کی صورت دے رہے ہیں۔ ابتدائے مرض میں صرف غذائی ردوبدل سے علاج کیا جاتا ہے۔ پھر غذائی دواؤں سے، جب کہ ہمارے ہاں ابھی دوا خوری پر زور ہے اور ہم فطرت سے فرار اختیار کر کے نقصان اٹھا رہے ہیں۔

آدھا کلو جامن کھانے سے ایک وقت کھانے کے برابر غذائیت مل جاتی ہے۔ اپنے افعال و خواص کے لحاظ سے جامن بھوک بڑھاتی ہے۔ گرمی دور کرتی ہے۔ خون کا جوش اور تیزابیت بھی کم کرتی ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے یہ ایک عمدہ تحفہ ہے، تاہم جس طرح ہر شے میں اعتدال ہی مناسب ہوتا ہے، اسی طرح جامن بھی اعتدال سے کھانی چاہیے۔ اسے زیادہ کھانے سے قبض ہو جاتا ہے۔ جامن کھانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ نمک اور سیاہ مرچ پیس کر اس کے ساتھ کھائی جائے اور ہمیشہ کھانے کے بعد کھائیں۔ خالی پیٹ کھانے سے درد پیدا کر دیتی ہے۔ ذیل میں جامن کے طبی فوائد دیے جا رہے ہیں:

مضبوط دانت اور مسوڑے

جامن کی لکڑی کا کونڈہ پیس کر قدرے نمک اور سیاہ مرچ ملا کر منجن کی طرح استعمال کرنے سے دانت اور مسوڑے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح جامن کے درخت کی چھال کے جوشاندے سے بھی یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

ذیابیطس

جامن کی گٹھلیوں کو اکٹھا کر کے دھوپ میں خشک

مسوڑوں سے خون آتا ہے، وہ جامن کھانے کے ساتھ ساتھ اس کے پتوں سے بھی استفادہ کریں، کیوں کہ جامن کے پتے اور درخت بھی کارآمد ہیں۔ مسوڑوں سے خون آنے کی صورت میں جامن کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا سا نمک ملا کر غرارے کرنا مفید ہے۔ جن لوگوں کا معدہ کم زور ہو یا موسم برسات میں زیادہ کھانے سے جلد اجابت ہوتی ہو یا دست لگ جاتے ہوں، وہ اس موسم میں جامن کا سرکہ کھایا کریں، جو صدیوں سے مستعمل ہے۔ یہ سرکہ ذیل میں دیے گئے طریقے سے بنایا جاسکتا ہے۔

جامن کا رس حسب ضرورت نکال کر مٹی کے گھڑے میں ڈال کر اچھی طرح بند کر کے دھوپ میں رکھ دیں، اس میں تھوڑی سی پسلی ہوئی رائی بھی ڈال دیں۔ دو ماہ بعد چھان لیں۔ جامن کا سرکہ تیار ہے۔ جامن کا یہ سرکہ معدے اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے۔ اس سے نہ صرف ہاضمہ درست رہتا ہے، بلکہ غذا بھی جلد ہضم ہو جاتی ہے اور بھوک بھی زیادہ لگتی ہے۔

جامن میں فولاد کی موجودگی کی وجہ سے خون کے سرخ ذرات کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ ذیابیطس کے مرض میں تو یہ پھل بہت مفید دوا کا درجہ رکھتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو اس سے بھرپور استفادہ کرنا چاہیے۔ اطباء صدیوں سے جامن کی گٹھلی کا سفوف بنا کر ذیابیطس کے مرض میں بطور دوا استعمال کراتے آ رہے ہیں، جو انتہائی موثر ہے۔

ہومیوپیتھی طریق علاج میں ذیابیطس کی دوا جامن ہی سے تیار کی جاتی ہے۔ ابتدا میں تو جامن کا سفوف کھانے اور احتیاط ہی سے ذیابیطس قابو میں آ جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اطباء علاج میں پرہیز کو بڑی اہمیت دیتے ہیں اور یہ مثل مشہور ہے کہ سولہ علاج سے

رگڑ کر، چھان کر چند روز صبح و شام پینے سے سوزاک کے مرض کی شدت کم ہو جاتی ہے۔

دمہ اور کھانسی

جامن کے درخت کے چھلکے دو تولہ لے کر آدھا کلو پانی میں جوش دیں، جب پاؤ بھر پانی باقی رہ جائے تو اس میں چار رتی نمک ملا کر صبح و شام پینے سے دمے کی شدت میں کمی آ جاتی ہے اور کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔

زخم

جامن کے چھلکے پانچ تولہ لے کر ایک کلو پانی میں جوش دیں، جب پاؤ بھر پانی رہ جائے تو چھان کر اس نیم گرم پانی سے زخموں کو دھوئیں، زخم مندمل ہو جائیں گے۔

منہ کے زخم

جامن کی چھال کے جو شانڈے کو ٹھنڈا کر کے اس سے غرارے کرنے سے منہ کے زخم جاتے رہتے ہیں۔

پیاس اور قے

پکے ہوئے جامن کا شربت بنا کر پینے سے پیاس بجھ جاتی ہے اور قے نہیں ہوتی۔

نکسیر

جامن کے پھول خشک کر کے خوب باریک پیس کر کھلانے سے نکسیر رک جاتی ہے۔

تلی کا ورم

جامن کا سرکہ کھانے اور ورم پر لگانے سے تلی کا ورم دُور ہو جاتا ہے۔

کر لیں۔ پھر ان کا سفوف بنالیں اور صبح نہار منہ اور رات سونے قبل چائے کا آدھا چمچ بھر سفوف کچھ عرصہ کھانے سے ذیابیطس قابو میں آ جاتی ہے۔

جریان

جامن کی گٹھلیوں کو خشک کر کے سفوف بنالیں۔ پھر صبح اور سہ پہر کو آدھا چمچ تازہ پانی سے کھالیا کریں۔ پندرہ یوم کے اندر جریان کا مرض کم ہونے لگے گا۔

منہ کے چھالے

منہ کے چھالوں سے چھنکارا پانے کے لیے جامن کو بغیر نمک کے کھانا چاہیے۔

خون بہنایا خونی بواسیر

جامن کے نرم پتے پانی میں پیس کر شیرہ نکال کر اس میں شکر ملا کر پینے سے زخم سے جاری خون رک جاتا ہے۔ خونی بواسیر میں آنے والا خون بھی رک جاتا ہے۔

آواز کی خرابی

آواز کی خرابی، بھاری پن یا گلے کی خرابی کی صورت میں جامن کی گٹھلیوں کے سفوف میں شہد ملا کر گولیاں بنا کر کھائی جائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔

بواسیری مٹے

جن لوگوں کو بواسیری مٹے ہوں، وہ جامن کے چھلکے کو پتھر پر پانی میں گھس کر دن میں دو بار بواسیری مٹوں پر لگائیں تو مٹے ختم ہو سکتے ہیں۔

سوزاک

جامن کے تازہ چھلکے ایک تولہ لے کر آدھا پاؤ پانی میں



Press Ad

فالج - معذور کر دینے والا مرض

فالج کی دو قسمیں ہیں، پہلی کو کچی خون والا فالج (ISCHEMIC STROKE) کہتے ہیں، جس میں کسی رگ میں خون کا لوتھڑا آ جاتا ہے اور دماغ کی طرف خون نہیں پہنچ پاتا، جس سے دماغ کو کسی جن بھی نہیں مل پاتی، لہذا دماغ کے اس حصے کی کارکردگی بند ہو جاتی ہے۔ تقریباً ۷ فی صد افراد کو کچی خون والا فالج ہوتا ہے۔ فالج کی دوسری قسم کو جریان خون والا فالج

فالج ایک طویل مدتی مرض ہے، جس میں انسان معذور ہو کر رہ جاتا ہے۔ یہ دنیا میں تیسرا ایسا مرض ہے، جس سے سب سے زیادہ اموات ہوتی ہیں۔ فالج میں دماغ کی طرف خون کی روانی رک جاتی ہے، جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ دماغ کو خون اور اوکسی جن کی فراہمی بند ہو جاتی ہے اور خلیے (سیلز) مرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہائی بلڈ پریشر میں جب دماغ کی



(HEMORRHAGIC STROKE) کہتے ہیں۔ اس میں ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے دماغ کی کوئی رگ پھٹ جاتی ہے تو خون دماغ میں جمع ہو جاتا ہے۔

ایک فالج کم دورانیہ کا بھی ہوتا ہے، جسے چھوٹے حملے والا فالج (TRANSIENT ISCHEMIC ATTACK) کہتے ہیں۔ اس کا دورانیہ ۱۵ منٹ سے لے کر دو گھنٹے تک ہوتا

رگیں پھٹ جاتی ہیں تو دماغ میں خون کے لوتھڑے جمع ہو جاتے ہیں اور خون کی روانی بند ہو جاتی ہے، جس کے نتیجے میں جسم کا نصف حصہ یا پورا جسم مفلوج ہو جاتا ہے۔ جسم کم زور ہو جاتا ہے اور دیکھنے، سننے اور بولنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ اب ایسا علاج دریافت ہو چکا ہے، جس سے دماغ کو پہنچنے والا نقصان کم کیا جاسکتا ہے۔

نظر آتے ہیں۔ قے یا متلی ہونے کے بعد جسم کا ایک حصہ کم زور ہو جاتا ہے۔ علامات ظاہر ہونے پر مرض کو جانچنے کے لیے ایف، اے، ایس، ٹی (FACE, ARM, SPEECH AND TIME) کے اصول کے تحت کام کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر چہرہ (FACE) ایک طرف سے ٹیڑھا ہو جائے، اگر بازوؤں (ARMS) کو کاندھوں تک لائیں اور ان میں سے ایک ڈھلک کر نیچے گر جائے اور بولنے (SPEECH) پر الفاظ سمجھ میں نہ آئیں تو وقت (TIME) ضائع کیے بغیر معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔

جب مریض کسی معالج کے پاس جاتا ہے تو وہ سب سے پہلے اس کا بلڈ پریشر اور خون میں شکر کی سطح کو چیک کرتا ہے۔ پھر سی ٹی اسکین (C.T. SCAN) کیا جاتا ہے اور سب سے آخر میں دماغ کا ایم آر آئی (MRI) کیا جاتا ہے، جس سے فالج کی تصدیق ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات گردن کی رگوں کا الٹراساؤنڈ بھی کیا جاتا ہے۔ ان سارے ٹیسٹوں کا جائزہ لینے کے بعد معالج کسی نتیجے پر پہنچ جاتا اور علاج شروع کر دیتا ہے۔

علاج کے ساتھ ورزش بھی بہت ضروری ہے۔ اس سے جسم کے اصل حالت پر لوٹنے میں آسانی رہتی ہے اور مریض کی حالت دن بہ دن بہتر ہوتی جاتی ہے۔ مرض پیچیدگی اختیار نہیں کر پاتا، مثلاً اگر بازو کم زور ہوں تو ان کی ورزش نہ کرنے سے وہ اکڑ جاتے ہیں۔ بعض افراد کی مٹھیاں بھنج جاتی ہیں، جو ورزش کرنے سے ہی کھلتی ہیں۔

اپنے کولیسٹرول اور بلڈ پریشر پر خاص طور پر نظر رکھیں اور اسے پابندی سے چیک کر کے اس کے بارے میں معالج کو آگاہ کرتے رہیں۔ تمباکو نوشی سے گریز کریں۔ کوشش کر کے وزن کم کریں۔

کبھی کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ دل کی طرف سے خون کے

ہے۔ اس کے بعد یہ خود بخود ختم ہو جاتا ہے، لیکن اسے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا، کیوں کہ یہ فالج ہونے کی علامت ہے۔ اس کا باقاعدہ علاج کرنا چاہیے، اس لیے کہ فالج ہونے کے خدشات پھر بڑھ جاتے ہیں۔ کم دورانیے کے فالج میں جسم کا کوئی حصہ کم زور یا سُن ہو جاتا ہے اور بولنے میں دقت ہوتی ہے۔

فالج ہونے کی بہت سی وجوہ ہیں، جن میں سے کچھ ہمارا اختیار نہیں ہے، مثلاً جینیاتی عوامل، جنس اور عمر رسیدگی۔ عمر جیسے جیسے بڑھتی ہے، فالج ہونے کا خدشہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ فالج موروثی مرض ہے۔ خاندان میں کسی بڑے کو ہو تو بچوں کو بھی ہو سکتا ہے۔ بہت سی وجوہ ایسی بھی ہیں، جن پر قابو پانا ہمارے اختیار میں ہے، مثلاً کولیسٹرول، بلڈ پریشر، ذیابیطس، تمباکو نوشی اور دل کی ناہمواری دھڑکنیں وغیرہ۔

اگر دل ٹھیک طریقے سے خون کو پمپ نہیں کرتا تو وہ رگوں میں جمنے لگتا ہے۔ پھر جے ہوئے کو تھڑے رگوں کے ذریعے دماغ میں پہنچ جاتے ہیں اور خون کی آمد و رفت کو بند کر دیتے ہیں۔ ترقی یافتہ ملکوں میں عام طور پر ۶۰ برس کی عمر کے بعد فالج ہو سکتا ہے، لیکن ترقی پذیر ملکوں میں یہ ۴۰ اور ۵۰ برس کی عمر میں بھی ہو سکتا ہے۔

ہمارے ملک میں بھی یہ عمر کے اسی حصے میں لاحق ہو سکتا ہے، کیوں کہ ہمارے ہاں بلڈ پریشر اور ذیابیطس کے علاوہ کئی دوسری بیماریاں عام ہیں اور بازار کے تیار شدہ کھانے کھانے کا رواج بہت بڑھ چکا ہے۔ خواتین میں ہارمونوں کی تبدیلی زیادہ عمل میں آتی ہے، لہذا ان میں فالج ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہر پانچ میں سے ایک خاتون اور ہر چھ میں سے ایک مرد فالج میں مبتلا ہوتا ہے۔ خواتین کو یہ مرض عموماً ۵۷ برس کی عمر کے بعد ہوتا ہے۔

فالج کا مرض اچانک حملہ آور ہوتا ہے۔ کچھ دکھائی نہیں دیتا، سر میں شدید درد ہوتا ہے۔ جب دکھائی دیتا ہے تو ایک کے دو

جسے ہوئے لوٹھڑے گردن کی رگوں سے ہوتے ہوئے دماغ تک پہنچ جاتے ہیں۔ اگر یہ گردن کی رگوں میں پھنس جائیں تو انھیں ختم کرنے کے دو طریقے ہیں۔ پہلا طریقہ یہ ہے کہ خون کو پتلا کیا جاتا اور کولیسٹرول کو گھٹایا جاتا ہے۔ اس کے باوجود مرض ختم نہ ہو تو پھر معالج گردن کی رگوں کا آپریشن کرتا ہے۔

دورانِ علاج مریض کو فابج کے یونٹ میں رکھا جاتا ہے۔ مریض اگر اسپتال میں نہ رہنا چاہے تو اسے گھر بھیج دیا جاتا ہے اور رشتے داروں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ مریض سے اچھا سلوک کریں۔ اسپتال کی طرف سے گھر کے افراد کو معلومات فراہم کی جاتی ہیں کہ انھیں کیا کرنا ہے۔ انھیں ہدایت دی جاتی ہے کہ وہ گھر میں ایسا ماحول پیدا کریں کہ مریض کو کوئی بے آرامی یا تکلیف

نہ پہنچے، بلکہ ماحول پرسکون اور آرام دہ ہو۔

فابج سے بچنے کے سادہ اور آزمودہ طریقے

- ۱۔ تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔
- ۲۔ لحمیات (پروٹینز) سے بھرپور غذائیں کھائیں، ممکن ہو تو مرغی اور مچھلی زیادہ کھائیں۔
- ۳۔ کم چکنائی والا کھانا کھائیں۔
- ۴۔ تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔
- ۵۔ بلڈ پریشر کو قابو میں رکھیں اور نمک کم کھائیں۔
- ۶۔ چہل قدمی یا جاگنگ کریں اور ورزش کو معمول بنائیں۔
- ۷۔ سونے جاگنے کے اوقات مقرر کریں۔



گذشتہ ۶۶ برسوں سے

نسل در نسل نونہالوں کی تربیت کا حق ادا کرنے والا

ماہ نامہ ہمدرد نونہال

ماہ ستمبر میں بہ اہتمام شائع ہو چکا ہے

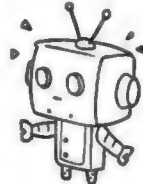
معلوماتی مقابلے

معلوماتی مضامین

دلچسپ کہانیاں

خوب صورت نظمیں

اور لاتعداد دلچسپیوں کے ساتھ مارکیٹ میں دستیاب ہے



Press Ad

چمک دار، گھنے اور لمبے بال — سب کی پسند

امبر سلیم

علاج کے لیے چین میں کھمبیاں کھائی جاتی ہیں۔

اوائل عمری میں بالوں میں سفیدی کی بڑی وجہ تانبے اور فولک ایسڈ کی کمی ہوتی ہے۔ گائے کی کلبی میں تانبا اور جسٹ (زئک) خوب ہوتا ہے۔ یہ دونوں معدنیات (منرلز) اوائل عمری میں کھائی جائیں تو بال سفید نہیں ہوتے۔ ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ ہفتے میں تین دن گائے کی کلبی کھائیں۔ بالوں کا رنگ تانبے کی کمی سے اڑ جاتا ہے، لہذا اخروٹ کھانے چاہئیں۔ تانبے سے ”میلانن“ (MELANIN) نامی ایک سیاہ مادہ پیدا ہوتا ہے، جس سے بالوں میں رنگ آ جاتا ہے۔ بہتر ہوگا کہ بالوں کو رنگوانے کے لیے حجام کی دکان پر جانے کے بجائے روز ایک مٹھی اخروٹ کی گری کھالیا کریں۔

جسم میں حیاتیاتین ب ۱۲ (وٹامن بی ۱۲) کی کمی سے بھی ابتدائی عمر میں بال سفید ہو جاتے ہیں اور دوسری بیماریاں بھی لاحق ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ دودھ پیتیں، مرغی کا گوشت اور انڈے کھائیں تو حیاتیاتین ب ۱۲ کی کمی دور ہو جائے گی۔ فولک ایسڈ کی کمی دور کرنے کے لیے آپ روزانہ سبزیاں کھائیں۔ سبزیاں فولک ایسڈ حاصل کرنے کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ اس کے علاوہ ان سے حیاتیاتین ب ۱۲ اور ب ۶ بھی حاصل ہوتی ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو، غذا کے ساتھ کچی سبزیاں کھائیں۔ یہ زیادہ فائدہ مند ہوتی ہیں۔

بیریاں (BERRIES)، خاص طور پر نیلی بیریاں بالوں میں سفیدی نہیں آنے دیتیں۔ ان میں حیاتیاتین ج،

ہر عورت کی دلی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے بال چمک دار، گھنے اور لمبے ہوں۔ مرد حضرات بھی گھنے اور خوب صورت بالوں کے خواہاں ہوتے ہیں۔ بہت سے افراد اپنی جلد کی حفاظت کرتے ہیں، لیکن بالوں کی طرف سے غفلت برتتے ہیں، نتیجتاً جلد فارغ البال ہو جاتے ہیں۔ آپ کی جلد لاکھ چمک دار اور لباس بے حد قیمتی ہو، لیکن اگر بال خوش نما نہیں ہیں تو آپ کی شخصیت میں کوئی کشش نہیں ہوگی۔ اگر آپ صحت مند بال چاہتے ہیں تو اس کے لیے اپنی غذا پر توجہ دینا ہوگی۔ دو شکایات عام ہیں کہ میرے سر کے بال گرتے ہیں یا یہ کہ میرے بالوں کا رنگ ختم ہو چکا ہے اور اب یہ سفید ہو گئے ہیں۔ آپ کو یہ سن کر حیرت ہوگی کہ ان دونوں شکایات پر قابو پایا جاسکتا ہے، بشرطے کہ آپ اس معاملے میں ٹھیک وقت پر اقدامات کریں۔ آپ کے بالوں کی صحت مندی اور جو غذا آپ کھاتے ہیں، اس میں ایک خاص نسبت ہے۔ ماہرین سے معلوم کیجیے کہ بال گرنے یا بالوں کا رنگ خراب ہونے پر کیا کرنا چاہیے؟

اوائل عمری میں اگر بالوں کا رنگ خراب ہو جائے تو شرمندگی ہوتی ہے، مجبوراً انھیں رنگنا پڑتا ہے۔ ایسی بہت سی غذائیں ہیں، جنھیں کھا کر آپ اس عیب کو چھپا سکتے ہیں۔ ان غذاؤں سے رنگ پیدا کر نیوالے غذاؤں سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ سفید بالوں کو چھپانے کے لیے کھمبیاں (مشرومز) کھائیں، ان سے یہ غذاؤں فعال ہو جاتے ہیں اور بالوں کی سفیدی ختم ہو جاتی ہے۔ سفید بالوں کے



ہوتی ہے، جس سے بال نہیں گرتے۔ گاجر کچی کھانے یا اس کا رس پینے سے بال مضبوط اور گھنے رہتے ہیں اور گرتے نہیں ہیں۔
دہی میں لحمیات ہوتی ہیں، لہذا یہ مانع تکسید (ANTIOXIDANT) ہے، اس لیے یہ بالوں کی افزائش کرتا اور انھیں دل کش رکھتا ہے۔ آپ دہی کو بالوں اور کھال کی غذا کہہ سکتے ہیں۔

پالک میں حیاتین الف اور ج خوب ہوتی ہیں۔ اس میں فولاد بھی ہوتا ہے، جس سے بال لمبے، چمکیلے اور جاذب نظر ہو جاتے ہیں۔

اسٹرایری پابندی سے کھانے سے بھی بال گرنا بند ہو جاتے ہیں، اس لیے کہ اس میں حیاتین ج کافی مقدار میں ہوتا ہے، لہذا یہ بالوں کو ٹوٹنے سے بچاتی ہے۔

اگر جسم میں حیاتین ب کی مقدار کم ہو جائے تو بال گرنے لگتے ہیں۔ انڈے میں لحمیات، حیاتین ب اور فولاد ہوتا ہے۔ اگر ایک انڈا روز کھایا جائے تو بال چمک دار اور لمبے ہو جاتے ہیں۔ انڈا بالوں کو بے رنگ اور خشک نہیں ہونے دیتا۔

حیاتین ب کمپلیکس، جست، تانبا اور آئیوڈین ہوتی ہے۔ چناں چہ انھیں کھانے سے یہ اجزا بڑھ جاتے ہیں، کیوں کہ ان کی کمی سے بالوں کا رنگ اڑ جاتا ہے۔ بیریاں روزانہ کھانے سے بھی میلان پیدا ہوتا ہے، جس سے بالوں کی سفید ختم ہو جاتی ہے۔ امینو ایسڈ بالوں کا رنگ واپس لانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مسور کی دال سے سرخ خلیہ بڑھ جاتے ہیں، جن سے ہمیں حیاتین ب ۹ اور ب ۱۲ حاصل ہوتی ہیں۔

آپ جو کچھ بھی کھاتے ہیں، اس کا اثر آپ کے چہرے اور بالوں پر پڑتا ہے، اس لیے متوازن غذا کھائیے۔ متوازن سے مراد وہ غذا ہے، جس میں لحمیات (پروٹینز)، حیاتین ج اور الف، اومیگا-۳ شحمی تیزاب اور فولاد پایا جاتا ہو۔ صحت بخش غذائیں کھانے سے آپ کے بال نرم و ملائم اور خوب صورت ہو جاتے ہیں، ٹوٹنے نہیں ہیں اور ان میں خشکی بھی پیدا نہیں ہوتی۔ ذیل میں چند ایسی غذاؤں کے نام دیے جا رہے ہیں، جن کے کھانے سے آپ کے بال صحت مندر ہتے ہیں۔

گاجر میں کیروٹین (CAROTENE) کی کافی مقدار

گھریلو چو

یہ پاکستان میں پایا جانے والا سب سے خطرناک اور نقصان دہ چوہا ہے۔ اس کی دُم لمبی، تھوٹھی نسبتاً نوکیلی، لمبی اور اوپر کا ہونٹ کٹا ہوا ہوتا ہے۔ آنکھیں سیاہ اور چھوٹی ہوتی ہیں۔ دُم کا رنگ گہرا خاکستری براؤن ہوتا ہے۔ جسم کی رنگت کی بنا پر اس کی چار اقسام پاکستان میں پائی جاتی ہیں۔ گھریلو چوہا پاکستان کے چاروں صوبوں اور آزاد کشمیر میں عام ملتا ہے۔ یہ ساحل سمندر سے لے کر مری میں چھ ہزار فٹ کی بلندی تک دکھائی دیتا ہے۔

گھریلو چوہا ہر چیز کھالیتا ہے۔ اناج یا گھروں کے کوڑے کرکٹ میں سے جو کچھ بھی مل جائے، کھا کر گزارہ کر لیتا ہے۔ ہری سبزی، بیج، پھل، گوشت، حشرات، یہاں تک کہ چمڑے اور موم بتی پر بھی منہ مارتا ہے۔ یہ کھانے سے زیادہ غذا کو ضائع کرتا ہے۔ پاکستان میں ذخیرہ شدہ اجناس، خاص طور پر گندم کو بہت نقصان پہنچاتا ہے۔ غذا ضائع کرنے کے علاوہ یہ انسان کے ساتھ قریبی تعلق رکھنے کی وجہ سے کئی بیماریاں بھی پھیلاتا ہے۔ اس سے طاعون، ٹائفس (TYPHUS) اور کئی دوسری بیماریوں کے جراثیم بھی پھیلتے ہیں (ڈاکٹر محمد نسیم صدیقی)

کر یلا شفا بخش ہے

ایم۔ شفیق احمد

کھالیے جاتے ہیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ جب اسے قیے کے ساتھ پکایا جاتا ہے تو بہت شوق سے کھالیا جاتا ہے۔ تیسرا طریقہ یہ ہے کہ اسے کاٹ کر، بیج نکال کر، مسالا بھر کر، دھاگے سے باندھنے کے بعد تیل یا گھی میں تل لیا جاتا ہے۔ کوشش کی جاتی ہے کہ اس کا مسالا باہر نہ آنے پائے۔ اس انداز سے پکانے پر کرلیے کو دو تین روز تک ریفریجریٹر میں رکھ کر کھایا جاسکتا ہے۔

کر یلا اس قدر مفید صحت ہے کہ اسے نظراً انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اس میں متعدد صحت بخش اجزاء کے علاوہ حیاتین الف، ج، ب، ب۱، ب۲ اور ب۳ بھی ہوتی ہیں۔ اس میں کولیسٹرول اور شکر بالکل نہیں ہوتی۔ اس میں کیلسیئم، پوٹاشیئم، میگنیشیئم، فولاد اور فاسفورس کی بھی اچھی مقدار ہوتی ہے۔ سوگرام کرلیے میں درج ذیل صحت بخش اجزاء ہوتے ہیں:

کیلسیئم	۱۹	ملی گرام
تانبہ	۰.۳۴	ملی گرام
ریشہ	۳	گرام
فولیٹ	۷۲	مائیکرو گرام
فولاد	۰.۴۳	ملی گرام
میگنیشیئم	۱۷	ملی گرام
فاسفورس	۲۹۶	ملی گرام
سیلینیئم	۰.۶۲	ملی گرام
سوڈیئم	۵	ملی گرام
نشاستہ	۴	گرام
جست	۰.۸	ملی گرام

کرلیے کو دیکھ کر لوگ منہ بنانا شروع کر دیتے ہیں، خاص طور پر بچے تو اس کا ایک لقمہ بھی حلق سے اتارنا پسند نہیں کرتے۔ بہر حال دنیا بھر کے لوگوں کو اس کی افادیت معلوم ہو چکی ہے۔ یہ گرم ممالک مثلاً نیپال، چین، افریقہ، جنوب مشرقی ایشیا اور جنوبی امریکا میں کاشت کیا جاتا ہے۔ یہ باہر سے کھر درا ہوتا ہے اور ایک جانب سے نوکیلا۔ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ پکنے کے بعد اس کے بیج سرخ ہو جاتے ہیں۔ کر یلا، اس کے بیج، پھول، پتے اور جڑیں تک شفا بخش ہیں۔ یہ آپرو ویدک اور طب یونانی کی ادویہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

تحقیق سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ طب مشرق قدرتی علاج ہے، جو جڑی بوٹیوں سے کیا جاتا ہے۔ یہ جان کر لوگ کرلیے کی طرف توجہ دینے لگے ہیں۔ مسلسل تجربات سے یہ اُمید پیدا ہو چلی ہے کہ اس سے سرطان اور ذیابیطس کا شافی علاج ہو سکتا ہے۔

لوگ کر یلا کھانا چاہتے ہیں، مگر اس کے کڑوے پن کی وجہ سے کتراتے ہیں، یوں اس کی افادیت کو بھی نظراً انداز کر دیتے ہیں۔ اس کا بھی حل دریافت کیا جا چکا ہے۔ ایک کلو کرلیے لے کر انھیں چھیل لیجیے۔ پھر ایک پاؤ املی کے ساتھ پتیلی میں ڈال کر تین چار گلاس پانی ڈال دیں اور دو تین گھنٹوں تک پکائیں۔ اس طرح کرلیے کی کڑواہٹ دور ہو جائے گی۔ کر یلا ایک سے زائد طریقوں سے پکایا جاتا ہے۔ گھریلو خواتین اس کے ٹکڑے کر کے تیل میں بھون لیتی ہیں۔ ٹکڑے کر کرے ہو جاتے ہیں، لہذا آسانی سے



جڑی بوٹیوں کے ماہر کہتے ہیں کہ کریلے کی پتیوں کو پیس کر عرق نکال لیا جائے تو یہ پاؤں کے تلوے گرم ہونے کی صورت میں پیسا جاسکتا ہے۔ یہ عرق بھوک لگاتا ہے، اجابت صاف لاتا ہے اور ضد حیوی (ANTIBIOTIC) ہے۔ کوڑھ، مسوں، ریقان کو درست کرتا، خون کی بیماریوں اور خون میں سرخ ذرات کی کمی کو دور کرتا ہے۔ پیشاب خوب لاتا، دمے کی شکایت کو کم کرتا، السر، جگر کی بیماریوں کو کم کرتا اور تلی کے فعل کو درست رکھتا ہے۔

اگر جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو کریلے کو پیس کر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ آنٹوں میں اگر کیڑے ہو گئے ہوں تو اس کے دو یا تین بیج کھلانے سے کیڑے باہر آ جاتے ہیں۔ مسوں کے اُبھرنے کی شکایت کریلے کی جڑوں کی لگدی بنا کر لگانے سے دور ہو جاتی ہے۔

تازہ ترین تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ کریلا سرطان کے خلیوں کو ہلاک کر سکتا ہے۔ یہ قبض دور کرتا اور ذیابیطس کے اثرات ختم کرنے میں فائدہ مند ہے۔ صرف پاکستان اور ہندستان ہی میں نہیں، بلکہ ترقی یافتہ ممالک، مثلاً امریکا اور کینیڈا میں اس کے سفوف کے ڈبے یا پےسے ہوئے کریلے کے کیسپول دستیاب ہیں، تاکہ

ذیابیطس کے مریض اپنی شکر کی سطح کو قابو میں رکھ سکیں۔

ذیابیطس اور سرطان پر قابو پانے کے لیے کریلے کی افادیت کے بارے میں سب کو آگاہ کرنا چاہیے، تاکہ وہ اس کے ذریعے سے سستا علاج کرا سکیں، خاص طور پر ذیابیطس کے غریب مریض جو انسولن کے اخراجات برداشت نہیں کر سکتے، کریلے کا سفوف کھا سکتے ہیں۔

ذیابیطس پر قابو پانے میں کریلا مفید ہے، مگر اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ مریض حد سے زیادہ اسے کھانے لگیں۔ یہ جگر پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ پیٹ کے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ کریلے کے فوائد حاصل کرنے کے لیے ہمیں چاہیے کہ اسے ہفتے میں دو دن اپنے دسترخوان کی زینت بنائیں۔

اس میں شک نہیں کہ کریلا کڑوا ہوتا ہے، مگر اس کے علاوہ کئی چیزیں ہماری زندگی میں شامل ہیں، جو اس سے بھی زیادہ کڑوی ہوتی ہیں اور جنہیں ہم شوق سے کھاتے ہیں، لہذا کریلے کو بھی نظر انداز نہ کریں۔ متعدد بیماریوں میں اس کے فوائد کے پیش نظر کڑواہٹ کے ساتھ اسے قبول کیجیے۔

☆☆☆

گوہر آب دار

☆ مال جمع کرنے والے لوگ جیتے جی مر جاتے ہیں اور اہل علم کا نام جب تک دنیا قائم ہے، باقی رہتا ہے۔ گوان کے بدن آنکھوں کے سامنے موجود نہیں، مگر ان کے علوم دلوں کے اندر محفوظ ہیں۔ علاموت کے بعد بھی زندہ رہتے ہیں اور جہلا حیات میں بھی مردہ ہیں ☆ دنیا ایک زہریلے سانپ کی مثال ہے، جس کا بدن ہاتھ لگانے سے ریشم کی طرح ملائم معلوم ہوتا ہے، مگر اس کا پیٹ زہر سے بھرا پڑا ہے۔ بے عقل اور نادان لوگ اس پر فریفتہ ہیں اور دل دادہ ہیں اور عقل مند اس سے پرہیز کرتے ہیں ☆ لوگ جو خواب ہیں، جب میں گے تو ہوش آئے گا ☆ جو قناعت و صبر اختیار کرتا ہے، وہ غنی ہو جاتا ہے۔ قناعت وہ دولت ہے، جو کبھی ختم نہیں ہوتی ☆ فرصتیں بادل کی طرح گزر رہی ہیں۔

(حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ)



عہدِ حاضر میں شاعری کی کم مقبولیت کے اسباب

ڈاکٹر جمیل جالبی

اپنا سکتے ہیں، لیکن کل وقتی شاعر نہیں ہو سکتے۔ میں سنتا رہا۔ میرے پاس اس کا کوئی حل نہیں تھا۔ میں دل سے تو یہی چاہتا تھا کہ خواب دیکھنے والا ہونہار نوجوان، جو شاعری کے لیے زندگی وقف کرنا چاہتا ہے، ایسا ضرور کرے، لیکن میں یہ بھی جانتا تھا کہ صرف شاعری سے وہ پیٹ نہیں پال سکتا۔ اول تو ہمارے ہاں ابھی رائلٹی کلچر ہی پیدا نہیں ہوا ہے۔ پھر کتاب بکٹی ہی کتنی ہے؟ مشاعروں میں گلوکاروں کی مانگ ہے۔

نیشنل بک کونسل نے شاعری کی کتابوں کو خریداری کے دائرے سے خارج کر دیا ہے۔ اکثر ناشرین شاعری کے مجموعے چھاپنے سے گریز کرتے ہیں اور اگر چھاپتے بھی ہیں تو اخراجات خود شاعر سے لیتے ہیں۔ آج کا انسان شاعری سن تو لیتا ہے، لیکن عام طور پر شاعری پڑھتا نہیں ہے۔ پھر جس قسم کی تعلیم ہمارے ہاں آج کل دی جا رہی ہے اس میں طالب علم، حصولِ تعلیم کے بعد خود اپنے معاشرے، اپنے کلچر اور اپنی زمین، اپنی روایت سے دور ہو کر اجنبی بن جاتا ہے اور ”مغرب“ کی طرف دیکھنے لگتا ہے۔ اپنی تہذیب اس کی نظر سے گر جاتی ہے۔ بھابھی اعلیٰ تعلیم یافتہ خاتون اور یونیورسٹی میں ایسوسی ایٹ پروفیسر ہیں۔ کچھ دیر ہم تینوں خاموش بیٹھے رہے۔ میں نے خاموشی کو توڑتے ہوئے کہا کہ اس مسئلے پر غور کر کے میں کچھ دن بعد عرض کروں گا۔

جب بھابھی چلی گئیں تو میں سوچنے لگا کہ یہ عجیب معاشرہ ہے کہ انسان اپنی خواہش کے مطابق زندگی بسر نہیں کر سکتا۔ شاعری

یہ کچھ عرصہ پہلے کی بات ہے۔ گرمیوں کے دن تھے اور رات کی رانی کی خوشبو سے اسلام آباد کے گلی کوچے مہکے ہوئے تھے۔ کسی نے گھنٹی بجائی۔ میں نے دروازہ کھولا تو بھابھی کھڑی تھیں۔ ان کا جوان بیٹا بھی تھا۔ اندر آئیں اور بیٹھتے ہوئے کہنے لگیں: ”بھیا! آج آپ سے ایک مشورے کے لیے آئی ہوں۔ یہ میرا بیٹا ہے، اسی سال اس نے ایم اے کیا ہے۔ شعر کہتا ہے اور دن رات پڑھنے اور شعر کہنے میں لگا رہتا ہے۔ کہتا ہے کہ میں صرف شاعری کے لیے زندہ رہنا اور زندگی میں صرف اور صرف یہی کام کرنا چاہتا ہوں۔ ہر وقت مجھ سے اُلجھتا ہے۔ میں نے اسے بہت سمجھایا کہ شاعری جی کا جنجال ہے، عمر بھر کا دکھ ہے اور پھر یقین سے نہیں کہا جاسکتا کہ اس میں کام یابی ہوگی یا نہیں۔ چلیے اگر یہ بڑا شاعر بن بھی گیا تو یہ بات میں یقین سے کہہ سکتی ہوں کہ شاعری ذریعہٴ معاش نہیں بن سکتی۔ اس کے والد نامور وکیل ہیں، یہ ان کے ساتھ کام کر سکتا ہے۔ ایم بی اے کر سکتا ہے یا سی ایس ایس کے امتحان میں قسمت آزمائی کر سکتا ہے۔ یونیورسٹی میں پڑھا سکتا ہے۔ ایم اے میں اس نے دوسری پوزیشن حاصل کی ہے۔ آخر شاعری کے ساتھ زندگی کیسے بسر ہو سکتی ہے۔ پیٹ بھی تو انسان کے ساتھ لگا ہے۔“

بھابھی اپنے اکلوتے بیٹے کی طرف سے اس لیے پریشان تھیں کہ شاعری کے تعلق سے انھیں اپنے بیٹے کا مستقبل تاریک نظر آرہا تھا۔ وہ نہیں چاہتی تھیں کہ ان کا بیٹا زندگی بھر دکھ جھیلے۔ ان کا کہنا تھا کہ آپ جزوقتی شاعر تو ہو سکتے ہیں، اسے مشغلے کے طور پر



بغداد کے گلی کوچوں میں گھسیٹا۔ ۱۴ جولائی ۱۹۵۸ء کے اس سانحے کی جب یہ خبر پڑھی تو میری حالت دگرگوں ہو گئی اور شدید کرب کی کیفیت نے مجھے اپنی گرفت میں لے لیا۔ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ کیا کروں۔ میں اسی کیفیت میں تھا کہ غالب کے ایک شعر نے سر نکالا اور مجھ سے ہم کلام ہو گیا:

گلیوں میں میری نعش کو کھینچے پھر وہ کہ میں
جاں دادہ ہوائے سر رہ گزار تھا
صبح سے شام تک اس شعر کا ورد کرتا رہا اور میں نے محسوس کیا کہ شعر نے کرب کی اس کیفیت کو ہلکا کر کے میرے باطن کی دردناکی کا تزکیہ کر دیا ہے۔ انسانی زندگی میں شاعری اور صرف شاعری ہی یہ کام کرتی اور کر سکتی ہے۔ شاعری ہمارے محسوسات اور جذبات کو زبان دیتی ہے۔ وہ جو بے صورت تھے، انھیں صورت دیتی ہے۔ ہمارے باطن کے انتشار کو درست کرتی ہے۔ ہمیں تھکیتی ہے، باخبر کرتی ہے، آسودہ کرتی ہے اور ہمارا تزکیہ کرتی ہے۔ اس لیے شاعری، جب تک انسان زندہ ہے، باقی رہے گی۔

شاعری ایک عظیم تخلیقی کارنامہ ہے۔ ایک شعر یا اکثر ایک مصرع دل کی بات کو اس طرح بیان کر دیتا ہے کہ انسان کا باطن روشن اور اندوہ و غم کا کرب ہلکا ہو جاتا ہے۔ تخلیقی سطح پر یہ سب سے مشکل کام ہے۔ شاعر اسی لیے ایک گونہ اضطراب اور اضطرابی کیفیت سے دوچار رہتا ہے۔ یہ تخلیقی عمل اسے دنیا کے کسی دوسرے کام کا نہیں رکھتا۔ وہ زندگی کو دیکھتا ہے، اپنی حسیت سے اس کا مقابلہ کرتا ہے اور احساس کی لطیف اور ناقابل بیان جہتوں کو لفظوں کی گرفت میں لانے کے عمل میں ایسی کیفیات سے دوچار ہوتا ہے کہ ساری دنیا اسے تنگ معلوم ہوتی ہے اور وہ اجنبی بن کر رہ جاتا ہے۔

کوئی معمولی کام تو نہیں ہے۔ زندگی کی انتہائی لطیف سرگرمی ہے۔ ایک شعر یا ایک نظم انسان کی کایا کلپ کر دیتے ہیں۔ مجھے یاد آیا کہ ۱۹۵۲ء میں حکومت پاکستان نے اچانک طلبہ کی فیسوں میں اضافہ کر دیا تھا۔ اس پر طلبہ نے احتجاج کیا اور ایک بڑا سا جلوس لے کر وزیر تعلیم سے ملنے کے لیے چلے۔ وزیر تعلیم نے ملنے سے انکار کر دیا۔ اس انکار پر نوجوانوں کا یہ جلوس وزیر تعلیم کے دفتر کی طرف بڑھنے لگا اور جب قریب پہنچا تو پولیس نے پہلے آنسو گیس استعمال کی اور پھر گولی چلا دی، جس سے کئی طلبہ زخمی ہو گئے اور ایک نوجوان اللہ کو پیارا ہو گیا۔ اس خبر سے سارے شہر میں تہلکہ مچ گیا۔ خواجہ ناظم الدین وزیر اعظم تھے۔ شام تک انھوں نے فیسوں میں اضافے کا حکم منسوخ کر دیا اور طلبہ کے وفد سے ملاقات کا وقت بھی دے دیا۔ میں جلوس میں شریک تھا اور اس واقعے کے بعد ایک ایسے روحانی کرب میں مبتلا تھا کہ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کیا کروں، اچانک غالب کا ایک شعر میرے ذہن کے نہاں خانے سے اُبھرا اور زبان پر جاری ہو گیا:

کی مرے قتل کے بعد اس نے جفا سے توبہ
ہائے اس زود پشیمیاں کا پشیمیاں ہونا
میں زور زور سے شعر پڑھتا جاتا تھا۔ رقت کی کیفیت مجھ پر طاری تھی۔ کچھ دیر بعد میں نے محسوس کیا کہ کرب کی شدت اس شعر کے ورد سے کم ہو رہی ہے اور میں اپنی اصل حالت میں واپس آ رہا ہوں۔ اس دن پتا چلا کہ شعر انسانی زندگی کی باطنی حالت اور داخلی کیفیت میں کیا کام کرتا ہے۔

مجھے یاد ہے کہ جب عراق میں انقلاب آیا اور بادشاہی ختم ہوئی تو باغیوں نے نوری السعید کی لاش کو جیپ سے باندھ کر

لطف ساتھ لے کر شاعری ”آواز“ کو اُجاگر کرتا ہے، اسی لیے شاعری میں زبان کی قوت زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔

اگر آپ کی فکر کانگر آپ کی زمین میں نہیں ہے تو شاعری وجود میں نہیں آسکتی۔ شاعری کانگر تو اس کے اپنے کلچر اور اس کی اپنی روایت میں ہوتا ہے اور اسی لیے شاعری میں روایت اور ماضی کسی نہ کسی صورت میں ہمیشہ موجود رہتے ہیں۔ ہر نظم روایت کو بدلتی بھی ہے اور جدید زندگی کی حسیت کے اظہار کے لیے اس سے انحراف بھی کرتی ہے۔ اس کا اس لمحے سے بھی رشتہ قائم رہتا ہے، جس میں وہ تخلیق کی گئی ہے اور ساتھ ساتھ اس روایت سے بھی، جو اس کی پشت پر موجود ہے۔ وہ پرانی علامات، رمزیات و کنایات کو استعمال کرتی ہے، کبھی ذرا سب بدل کر اور کبھی اشارتاً۔ اس طرح شاعری اپنی روایت کو عہد حاضر میں لاکھڑا کرتی ہے۔

بنیادی بات یہ ہے کہ شاعری اپنی روایت کو کبھی ترک نہیں کرتی، بلکہ ہمیشہ اس کا احساس دلاتی رہتی ہے، اسی لیے شاعری آفاقی ہوتے ہوئے بھی قومی ہوتی ہے اور قومی ہوتے ہوئے بھی آفاقی ہوتی ہے۔ جیسے زبان کلچر کے وجود کی توسیع ہے، اسی طرح شاعری زبان کے وجود کی توسیع ہے۔ شاعری کے بغیر ہم بے زبان اور گونگے ہو جاتے ہیں۔ اگر کسی قوم میں اچھی شاعری تخلیق نہیں ہو رہی ہے یا کم ہو رہی ہے تو یہ بات بذاتِ خود بڑے خطرے کی علامت ہے۔

یہ سطور لکھ کر میں سوچ رہا ہوں کہ اب میں اس نوجوان کو کیا مشورہ دوں، جو اپنی زندگی شاعری کے لیے وقف کرنا چاہتا ہے اور بھابھی سے کیا کہوں، جو اپنے نوجوان بیٹے کے مستقبل کی طرف سے پریشان ہیں۔

شاعری کے تخلیقی عمل پر غور کیجیے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ شاعری میں بنیادی اہمیت خود شاعری ”آواز“ کی ہوتی ہے۔ ایک ایسی آواز جو کسی مخصوص طبقے سے مخاطب نہیں ہے۔ شاعری اسی لیے فکشن سے مختلف تخلیقی عمل ہے۔ اس میں فکشن کی طرح کوئی کردار یا محل نہیں ہوتا۔ شاعری کا اثر، شاعری کا لہجہ، شاعری کے معنی اور صورت کا امتزاج سب کچھ خود شاعری ”آواز“ کے اندر ہوتا ہے اور اس سے الگ وجود نہیں رکھتا۔ ناول میں اس دنیا کا بیان ہوتا ہے، جس میں ہم رہتے ہیں۔ اس میں جو لوگ چلتے پھرتے ہیں، ان میں انسانی پہلو موجود ہوتا ہے اور ساری باتیں قابلِ یقین ہوتی ہیں۔

فکشن میں الفاظ عمل اور کردار کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں، جن سے پلاٹ آگے بڑھتا ہے۔ فکشن میں ہماری توجہ الفاظ پر مرکوز نہیں ہوتی، لیکن شاعری میں الفاظ ہی ”عمل“ کا درجہ رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شاعری میں ایک شعر یا صرف ایک مصرع اثر انداز ہو کر اپنا لوہا منوالیتا ہے اور ہمارے دل میں اتر جاتا ہے۔ ناول کے ایک یا دو جملے پڑھ کر آپ یہ نہیں کہہ سکتے کہ ناول اہم ہے یا نہیں۔ عام طور پر دس بیس صفحے پڑھنے کے بعد ہماری توجہ ناول پر مبذول ہوتی ہے، بلکہ صحیح معنی میں اس وقت مبذول ہوتی ہے، جب اس کی زبان واقعات میں گم ہو جاتی ہے۔ قابلِ ذکر بات یہ ہے کہ ناول پڑھتے ہوئے ہم اس وقت زیادہ اطمینان محسوس کرتے ہیں، جب ناول کی زبان ہماری توجہ واقعات سے نہ ہٹائے۔

نظم میں صورتِ حال اس سے مختلف ہوتی ہے۔ یہاں توجہ لفظوں پر رہتی ہے، جن سے شاعر اپنی ”آواز“ کو ظاہر کر رہا ہے۔ ناول کے برخلاف نظم یا شعر میں ایک ”دھیما پن“ ایک ”آہستہ روی“ ہوتی ہے۔ ہر لفظ اپنا رنگ، اپنا ذائقہ، اپنی خوشبو، اپنا

کانگو وائرس بہت خطرناک

عمران سجاد

کہا جاتا ہے۔ یہ اسپتالوں میں جراثیم آلودگی آلات، استعمال شدہ سرخ یا سوئی اور ادویہ کی آلودگی کے ذریعے بھی پھیلتا ہے اور متاثرہ افراد کے خون یا جسمانی ریزش کے ذریعے بھی منتقل ہوتا ہے۔ جغرافیائی اعتبار سے یہ مرض ”کریبیائی کانگو ہیمربیک فیوز“ کہلاتا ہے۔ اس وائرس کی چار دوسری اقسام بھی ہیں، جو ڈینگگی وائرس، ایبولا وائرس، لاسا وائرس اور ریفٹ وائرس (RIFT VALLY VIRUS) کہلاتی ہیں۔

یہ سرطان سے بھی زیادہ خطرناک مرض ہے۔ مریض شدید قسم کے وائرس بخار میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کے پورے جسم میں درد ہوتا ہے، خاص طور پر سر میں شدید درد اٹھتا ہے۔ اس کے علاوہ پیٹ میں بھی درد ہوتا ہے اور دست آتے ہیں۔ آنکھیں سوج جاتی ہیں۔ چہرہ اور گلا سرخ ہو جاتا ہے اور تالو پر سرخ نشانات پڑ جاتے ہیں۔ مزاج میں تلخی پیدا ہو جاتی ہے۔ جگر، گردے اور بھیڑے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ اُلٹیاں بھی ہوتی ہیں۔ مریض کو شدید نقاہت اور کم زوری محسوس ہوتی ہے۔ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ بخار کی شدت میں تین چار روز کے بعد کمی آ جاتی ہے، لیکن پھر بخار تیز ہو جاتا ہے۔

مریض کا چہرہ، منہ اور جسم چھوٹے چھوٹے سرخ دانوں سے بھر جاتا ہے۔ پھر یہ دانے چھالوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ چھالے پھٹ جاتے ہیں اور ان سے خون رسنے لگتا ہے۔ مسوڑوں اور ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔ مریض کو کھانسی آتی ہے تو منہ سے

کانگو وائرس کی تشخیص کے بعد نہ صرف مریض کے گھر میں، بلکہ رشتے داروں اور دوست احباب کے حلقوں میں خوف و ہراس پھیل جاتا ہے۔ یہ وائرس زیادہ تر افریقہ، جنوبی امریکا، مشرقی یورپ، ایشیا اور مشرق وسطیٰ میں پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سب سے پہلے کانگو سے متاثرہ افراد کا پتا انہی علاقوں میں چلا تھا، اسی لیے اس مرض کو افریقی ممالک کا مرض کہا جاتا ہے۔

کانگو بخار کیا ہے اور یہ کیسے لاحق ہوتا ہے؟ کانگو بخار اصل میں وائرس سے لاحق ہونے والا ایک متعدی مرض ہے۔ یہ زیادہ تر خرگوش، بھیڑ، گائے اور دیگر گھریلو جنگلی جانوروں میں پائی جانے والی چچڑی (TICK) کے کاٹنے سے پھیلتا ہے۔

اس قسم کی چچڑیاں افریقہ، جنوبی افریقہ اور جنوبی امریکا کے علاوہ مشرقی یورپ، مشرق وسطیٰ، ایشیا، پاکستان اور ایران میں بھی پائی جاتی ہیں۔ چچڑیوں کو کانگو وائرس لگ جاتا ہے۔ وائرس کا ایک بار شکار ہونے کے بعد یہ چچڑیاں زندگی بھر یہ وائرس لیے پھرتی ہیں۔ چچڑیوں سے یہ وائرس جانوروں اور انسانوں میں منتقل ہو جاتا ہے۔ پھر یہ دوسرے انسانوں میں پھیلتا ہے۔ متاثرہ چچڑی جب ایک صحت مند جانور کی کھال سے چپک کر اس کا خون پُوستی ہے تو یہ وائرس اس میں بھی منتقل ہو جاتا ہے۔

کانگو وائرس سے متاثرہ فرد کو چھونے یا اس کی استعمال شدہ اشیاء استعمال کرنے سے یہ وائرس دوسرے فرد کو بھی لگ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے چھوٹ یا تعدیے (انفیکشن) کا مرض بھی



اس لیے کہ کانگو وائرس ایک متعدی مرض ہے، جو بہت تیزی سے پھیلتا ہے۔

چھڑیوں کو ختم کرنے کے لیے گھر میں روزانہ کیمیائی دوا کا اسپرے کرنا چاہیے۔ مویشی پالنے والے افراد کو چاہیے کہ وہ ان جگہوں کو خوب صاف ستھرا رکھیں، جہاں مویشی باندھے جاتے ہیں۔ انھیں مویشیوں کے فضلے کو ٹھکانے لگانے کا بھی بہت مناسب انتظام کرنا چاہیے۔

کمیلوں میں کام کرنے والے افراد کو چاہیے کہ وہ چمڑے کے دستانے اور کپڑے پہنیں، تاکہ جانوروں کے خون سے بچاؤ ہو سکے۔ مویشی خانوں میں اسپرے کروانا چاہیے۔ اس اسپرے کا اثر چھ ماہ تک رہتا ہے۔

جانور خریدنے اور فروخت کرنے والے افراد کو بہت احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ وہ جب بھی مویشی منڈی جائیں تو پوری آستین والے کپڑے پہن کر جائیں۔ کپڑوں اور جلد پر چھڑیوں سے بچاؤ کا لوٹن بھی لگائیں۔

کانگو وائرس کی اب تک کوئی ویکسین دستیاب نہیں ہے۔ اس وائرس میں مبتلا مریض کا کسی ماہر معالج سے علاج کروانا چاہیے۔ اگر کانگو وائرس کی تشخیص ہو جائے تو مریض کو فوراً اسپتال میں داخل کر دینا چاہیے، اس لیے کہ اس وائرس کی تشخیص عموماً اس وقت ہوتی ہے، جب مریض خطرناک مرحلے میں داخل ہو جاتا ہے۔

جاگو، جگاؤ

میں دوائی پودوں کی شفا بخش طاقت میں یقین رکھتا ہوں

اور میرا اعتقاد اور ایمان ہے کہ انسانی امراض کے لیے دوائی پودوں میں شفا موجود ہے۔ (شہید حکیم محمد سعید)

بھی خون بہنے لگتا ہے۔ خون بہنے کی وجہ سے جسم میں تشتریوں (پلیٹ لیٹس) کی کمی ہو جاتی ہے۔ تشتریوں کی کمی کانگو بخار کی خاص علامت ہے۔ مریض کا بلڈ پریشر کم ہونے لگتا ہے۔ غنودگی طاری رہتی ہے۔ مریض کی حالت دن بہ دن خراب ہوتی جاتی ہے۔ اس کے دل کی دھڑکنیں ڈوبنے لگتی ہیں اور آخر کار وہ موت سے شکست کھا جاتا ہے۔ کانگو بخار میں مبتلا تقریباً پچاس فی صد مریض انتقال کر جاتے ہیں۔

یہ مرض عام طور پر ان علاقوں میں پایا جاتا ہے، جہاں بڑی تعداد میں جانور پالے جاتے ہیں۔ کمیلوں (منج خانے) میں کام کرنے والے اور جانوروں کا علاج کرنے والے افراد بہ آسانی کانگو وائرس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ معالجین کے مطابق کانگو وائرس کی اگر ابتدا ہی میں تشخیص ہو جائے تو مریض کے بچنے کے امکانات ہوتے ہیں، لیکن اگر تشخیص میں دیر ہو جائے تو مریض کو بچانا بہت مشکل ہوتا ہے۔

زیادہ خون بہ جانے کی صورت میں مریض کی زندگی شدید خطرے میں ہوتی ہے، اس لیے معالج کی ہدایت سے مریض کو روزانہ چھ سات بوتلیں خون کی چڑھائی جاتی ہیں۔ معالج روزانہ مریض کا معائنہ کرتا ہے۔ کانگو وائرس سے متاثرہ فرد کے جسم میں چوں کہ تشتریوں کی کمی ہو جاتی ہے، اس لیے معالج مریض کو تشتریوں فراہم کرتا ہے۔ مریض کو مانع وائرس دوا بھی دی جاتی ہے۔

مریض کے گھر والوں اور تیمارداروں کو بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ وہ جب بھی مریض کے قریب جائیں تو ماسک اور دستانے پہن کر جائیں۔ مریض کی عیادت کے بعد ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔ مریض کے صحت یاب ہونے یا انتقال کر جانے کے بعد اس کے زیر استعمال چیزیں، مثلاً برتن اور کپڑے ضائع کر دینے چاہئیں،



بڑے لوگ

محمد طفیل

عجب نہیں انھیں دائمی زندگی مل جائے۔

یہاں میں سر عبد القادر کی مثال پیش کروں گا۔ وہ سرکاری حیثیت سے بہت بڑے افسر تھے۔ کوئی بڑا سرکاری عہدہ ایسا نہ تھا، جو ان کی جھولی میں نہ ڈالا گیا ہو، وہ بھی انگریز بہادر کے زمانے میں۔ وہ وزیر تعلیم بھی رہے، جج بھی رہے، لندن میں ہائی کمشنر آف انڈیا بھی رہے، بعد میں بہاولپور کے چیف جسٹس بھی رہے اور نہ جانے کیا کیا رہے، مگر میں نے دیکھا کہ وہ اپنی سرکاری حیثیت سے گم ہو رہے تھے، مگر ان کی جو ادبی حیثیت تھی، اسے کوئی ضعف نہیں پہنچا تھا۔ سر عبد القادر آج بھی ڈاکٹر اقبال کے دیباچہ نگار کی حیثیت سے زندہ ہیں اور زندہ رہیں گے۔ وہ آج بھی مخزن کے ایڈیٹر کی حیثیت سے زندہ ہیں اور زندہ رہیں گے۔ حتیٰ کہ سر عبد القادر کی قبر پر جو کتبہ لگا ہوا ہے، اس پر یہ لکھا ہوا نہیں ہے کہ وہ فلاں فلاں بڑے سرکاری عہدوں پر فائز رہے، بلکہ اس پر لکھا ہوا ہے تو یہ: ”مرقد، سر عبد القادر، ایڈیٹر مخزن“!

مزید برآں میں آپ سے یہ پوچھتا ہوں کہ آپ مجھے میرے زمانے کے کسی حاکم شہر کا نام بتائیں؟ آپ غالب کے زمانے کے کسی بڑے عہدے دار کا نام بتائیں؟ دور نہ جائیں، آپ مجھے داغ کے زمانے کے کسی ڈپٹی کمشنر کا نام بتائیں؟ اس کے برعکس اگر آپ مجھ سے یہ کہیں کہ میرے زمانے کے شاعروں کے نام بتاؤ؟ غالب کے زمانے کے شاعروں کے نام بتاؤ تو مجھے کوئی دقت نہ ہوگی۔ صفِ اوّل کے شعرا کا ذکر چھوڑیے، میں آپ کو اُس دور کے دوسرے اور تیسرے درجے کے شعرا کے نام بھی بتا دوں گا۔

ادیب جو آپ کو خستہ حال اور نا آسودہ نظر آتے ہیں، یہ لوگ تاریخ کی نظر میں بڑے باوقار ہیں۔ مستقبل انھی کا ہے، تاریخ کے صفحات میں انھی کے نام تابندہ ہوں گے۔ تاریخ یا تو غداروں کو یاد رکھتی ہے یا اپنے محسنوں کو۔

رسالہ نقوش کے مدیر محمد طفیل اپنی کتاب ”مکرم“ میں لکھتے ہیں کہ ایک دن میں مصطفیٰ زیدی صاحب (وہ اُس زمانے میں منگمری کے ڈپٹی کمشنر تھے) کے دفتر میں اُن کے پاس بیٹھا ہوا تھا کہ ایک صاحب گھبرائے ہوئے آئے اور اُن سے کہا: ”طالب علموں نے ہڑبونگ چار کھا ہے، تشدد پر آمادہ ہیں، بڑی مشکل ہے۔“

انھوں نے جواب دیا: ”بچوں کو پیار و محبت سے سمجھائیے، نادان ہیں اور اپنا برا بھلا نہیں جانتے۔ مگر میں یہ بتائے دیتا ہوں، گولی کسی بھی قیمت پر نہیں چلائی جائے گی۔“

وہ صاحب کچھ کہنے ہی والے تھے کہ مصطفیٰ زیدی نے قدرے برہم ہو کر کہا: ”میں اس ضمن میں کچھ سننا نہیں چاہتا۔ گولی نہیں چلے گی۔ آخر ہم کس پر گولی چلائیں گے؟ اپنے بچوں پر؟ اپنی اولاد پر؟“

جب اس نازک مرحلے پر بھی، میں نے ایک ڈپٹی کمشنر کے منہ سے یہ سنا کہ ہم کس پر گولی چلائیں گے؟ اپنی اولاد پر؟ تو میں نے سوچا، یہ شخص تو پیار کے قابل ہے۔

یہ جوسی ایس پی یا پی سی ایس قسم کے لوگ ہوتے ہیں، یہ اپنے وقت کے بڑے لوگ ہوتے ہیں۔ کارِ بارِ حکومت انھی کے دم سے چلتا ہے۔ ان کے طعّرات کے کیا کہنے! خدا تک رسائی آسان، اُن تک مشکل!

خیر سے زیدی صاحب سی ایس پی ہیں۔ سرکاری طور پر اُن کے ٹھٹھا باٹ، زیادہ سے زیادہ پنشن پالینے تک ہوں گے۔ اس کے بعد انھیں کوئی نہ پوچھے گا۔ اگر کسی رشتے سے انھیں پوچھا جائے گا تو وہ رشتہ ادب کا ہوگا۔ ہمارے دلوں میں اُن کے اس رشتے کی وجہ سے آج بھی قدر ہے اور کل بھی ہوگی۔ جو رفتار میں ان کی دیکھ رہا ہوں، اگر یہ اسی لٹک اور اسی لگن سے آگے بڑھتے رہے تو

انتقاد

یہ صفحات دراصل کتابوں کے اجمالی تعارف، کتاب لکھنے والوں کی تحسین و تنقید اور کتاب دوستوں کی واقفیت کے لیے مختص ہیں۔ ان چند صفحات میں تفصیل کی گنجائش بھی نہیں ہوتی۔ تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں آنا ضروری ہیں۔ تبصرے کے لیے موصول ہونے والی کتابوں کی کثیر تعداد کی وجہ سے اشاعتی اداروں سے درخواست ہے کہ براہ کرم تبصرے کے لیے چھوٹی کتابیں اور کتنا بچے ارسال نہ فرمائیں۔

مدیر

میں نے اسم محمد ﷺ کو لکھا بہت

شاعر : سلیم کوثر

مبصر : عمران سجاد

حمید صدیقی، حافظ لدھیانوی، حافظ مظہر الدین، اثر صہبائی، الیاس برنی اور سلیم کوثر کے نام ستاروں کی طرح جگمگا رہے ہیں۔

سر دست سلیم کوثر کا حمد و نعت کا پہلا خوب صورت مجموعہ ”میں نے اسم محمد ﷺ کو لکھا بہت“ پیش نگاہ ہے۔ حمد و نعت کی صورت میں جو اشعار اس شعری مجموعے کی زینت بنے ہیں، ان میں زبان و بیان کی سادگی، شستگی اور پاکیزگی کے ساتھ خلوص و محبت اور عقیدت و احترام کا وہ جذبہ ابھرتا ہوا محسوس ہوتا ہے، جو سلیم کوثر کے دل کی گہرائیوں سے نمودار ہوا ہے۔ انھوں نے اس مجموعے میں نعتیہ شاعری کو ایک نیا اور منفرد لہجہ عطا کیا ہے اور اس کی حرمت و عظمت کو بھی برقرار رکھا ہے:

اُن ﷺ کی یادوں کی بزم ہو اور میں
رقص کرتا ہوا فنا ہو جاؤں
کتی بوسیدگی ہے مجھ میں سلیم
اُن ﷺ سے مل آؤں تو نیا ہو جاؤں
تخلیق نعت بجائے خود ایک نیک اور مستحسن و مبارک عمل ہے،
چہ جائیکہ نعت لکھتے وقت زبان و بیان میں نت نئے پہلو تلاش کیے جائیں
اور نعت حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی محبت و عقیدت میں ڈوب کر ایسی
والہانہ کیفیت میں لکھی جائے کہ پڑھنے اور سننے والے بے اختیار داد
دینے لگیں، یہ کمال سلیم کوثر کے ہاں نظر آتا ہے:

کچھ اس طرح سے مجھے آئینہ دکھایا گیا
میں سنگ دل تھا مجھے خوب ہی رُلا یا گیا

حمد و نعت کو ہمارے ادب میں جو فضیلت حاصل ہے، وہ محتاجِ بیان نہیں۔ پچھلے پچاس برسوں میں حمد و نعت کے بے شمار مجموعے شائع ہو چکے ہیں۔ مروجہ اصناف میں نعت بہت مشکل صنفِ سخن ہے۔ بد ظاہر تو اس کا موضوع بڑا سادہ اور آسان ہے، لیکن اس فن کی باریکیوں کے مطالعے سے اس موضوع کی سنگلاخی کا اندازہ ہوتا ہے۔ نعت لکھنا بہت مشکل کام ہے، اس میں تلوار کی دھار پر چلنا پڑتا ہے۔ نعت حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے عشق و محبت کی بنیاد ہے۔ نعت گوئی کے لیے اسرارِ کائنات کے عقدہ کشا اور راز دان و وسعت کون و مکانِ علم سے والہانہ عشق و شینگنی اور عقیدت و احترامِ اولین شرط ہے۔

فارسی کے نعت گو شعرا میں فرید الدین عطار، شیخ سعدی، مولانا جامی، مولانا روم، امیر خسرو، عرفی، نظیری، فیضی اور مرزا غالب کے نام ذہن میں آتے ہیں، جب کہ اردو نعتیہ شاعری کی تاریخ کے آسمان پر امیر مینائی، علامہ اقبال، حسرت موہانی، تابش دہلوی، صبا کبر آبادی، جوش ملیح آبادی، بہزاد لکھنوی، بیدم وارثی، ماہر القادری، احمد ندیم قاسمی، مظفر وارثی، سید ضمیر جعفری، کنور مہندرنگہ، بیدی سحر، عاصی کرناٹی، استاد قمر جلالوی، امجد حیدر آبادی، صوفی تبسم، عبدالعزیز خالد، حفیظ تائب، روش صدیقی،



سامنے لائے ہیں، وہ صوری و معنوی لحاظ سے انتہائی دل آویز بھی ہے اور بصیرت خیز بھی:

ورنہ سورج تو زمیں پر اُتر آتا کب کا
آپ ﷺ کے نقشِ قدم بیچ میں آئے ہوئے ہیں
”مرے سارے ہجر وصال ہوئے“ کے ذیل میں سلیم کوثر نے
سفرِ حرم کی رُوداد میں اپنے جذبات و احساسات کو جس سادگی، برجستگی،
روانی اور خوب صورتی سے بیان کیا ہے، اُس نے مجموعے کے مطالعے کا
روحانی کیف و سرور دُوبا لا کر دیا ہے:

طواف یوں سرِ شہرِ رسول ہو جائے
میں خود سفر پہ رہوں، جسم دُھول ہو جائے
غرض اس نعتیہ مجموعے میں سلیم کوثر نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم
کی ذاتِ مبارک سے اپنی محبت و عقیدت کا شعری اظہار جس قلبی
بصیرت اور جذبات و احساسات کی گہرائی کے ساتھ کیا ہے، وہ ان کے
شعری تخلیق کے سفر میں اُن کے ذوقِ سخن کی صلاحیتوں کو مزید جلا بخشنے کا
اور یہ نقشِ لافانی اُن کی شاعری کا پیمانہ ثابت ہوگا۔

کتاب کا ٹائٹل جاذبِ نظر، سفید و نیس کا غذا اور طباعت نہایت عمدہ
و معیاری ہے۔ اس کی پہلی اشاعت ۲۰۱۵ء میں، دوسری ۲۰۱۸ء میں اور
تیسری ۲۰۱۹ء میں ہوئی، یہی اس کتاب کی مقبولیت کا بڑا ثبوت ہے۔
اس کی طباعت پروفیسر سلیم مغل کی نگرانی میں ہوئی، اسی لیے یہ اتنی
خوب صورت و نفیس ہے۔

صفحات : ۱۳۶ قیمت : ۵۰ روپے
ناشر: الف ب ت، ادارہ برائے تخلیقات (شعبہ طباعت و اشاعت)
کراچی۔

تقسیم کار : فضلی بکس، ٹیپل روڈ، اُردو بازار، کراچی۔

میں بے شناخت زمانے کی ٹھوکروں میں رہا
پھر ایک ہاتھ بڑھا اور مجھے اُٹھایا گیا
میں غرق ہوتا ہوا آدمی تیر گریہ
پھر ایک لہر اُٹھی اور مجھے بچایا گیا
سلیم کوثر نے دل پر اثر کرنے والی نعتوں کے علاوہ ایسے حمدیہ اشعار
بھی تخلیق کیے ہیں، جو قاری کو صراطِ مستقیم کی طرف گامزن کرتے اور
منزلِ مقصود کو پانے کا حوصلہ بخشنے ہیں:

صبح کے نور میں نہائے ہوئے
اپنے اپنے گھروں کی خوشبو سے
حمدِ ربِ جلیل کرتے ہوئے
آب و دانہ کی جستجو میں کہیں
اب پرندے نکلنے والے ہیں
میں بھی مسجد کی سمت جاتا ہوں
اپنے اللہ کو مناتا ہوں
ان کا سادہ اور دل میں اُترتا اندازِ بیاں پورے مجموعے میں بڑی
آب و تاب سے جھلکتا ہے:

اس سے پہلے کہ یہ دنیا مجھے رُسوا کر دے
تُو مرے جسم مری روح کو اچھا کر دے
یہ جو حالت ہے مری، میں نے بنائی ہے مگر
جیسا تو چاہتا ہے اب مجھے ویسا کر دے
ضائع ہونے سے بچالے مرے معبود مجھے
یہ نہ ہو وقت مجھے کھیل تماشا کر دے
سلیم کوثر ایک کہنہ مشق اور قادر الکلام شاعر ہیں۔ اُن کی غزلوں اور
نظموں کے کئی مجموعے شائع ہو چکے ہیں، لیکن وہ مذکورہ نعتیہ مجموعہ جو

